



Commission de la santé et
des services sociaux
des Premières Nations du
Québec et du Labrador

KIRANO

Guide d'implantation



KIRANO

Exonération de responsabilité

La Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL), ses contractants ou employés ne peuvent être tenus responsables de blessures, d'accidents ou de problèmes médicaux qui pourraient survenir à la suite de l'utilisation de ce Guide.

Kirano et la perte de poids

Selon les dernières données scientifiques, l'adoption de saines habitudes de vie favorise un état de santé optimal. Le projet Kirano n'a pas pour but ultime la perte de poids. Il est plutôt orienté vers l'acquisition de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie actif. Le responsable de l'implantation du projet devra s'assurer que les participants comprennent et respectent cette vision.

Réalisation :

Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador
250, place Chef-Michel-Laveau, local 102
Wendake (Québec) GOA 4V0
Téléphone : 418 842-1540
Télécopieur : 418 842-7045
Site Web : www.cssspnql.com

Responsable du projet :

Francine Vincent, agente – promotion des saines habitudes de vie (CSSSPNQL)

Comité de coordination :

Sophie Picard, Alexandra Picard-Sioui et Francine Vincent (CSSSPNQL), Paul El Haddad (Santé Canada) et David Gill (TotalCoaching)

Révision et rédaction : David Gill et Alexandra Picard-Sioui

Révision linguistique : CSSSPNQL

Graphisme : Bauhem.com

Impression : numériQca inc.

ISBN : 978-1-926553-96-2

Ce document est disponible en version anglaise sous le titre *Kirano Implementation Guide*. Toute reproduction totale ou partielle de ce document nécessite l'autorisation préalable de la CSSSPNQL. L'emploi du masculin dans ce document vise uniquement à alléger le texte, et ce, sans préjudice envers les femmes.

© CSSSPNQL (Révision, mars 2014)



Qui est
en bonne
santé
est riche
sans le
savoir.

- Proverbe français

UN GUIDE D'IMPLANTATION

Le présent Guide contient toutes les étapes et les démarches à suivre afin de réaliser le projet Kirano de manière optimale. Assurez-vous donc de bien prendre connaissance de tout le matériel fourni et de bien respecter les directives décrites.

Étant donné les particularités propres à votre communauté (équipement disponible, conditions climatiques, infrastructures, etc.), il est fort possible que vous ayez à adapter le projet à votre réalité; cela est normal et tout à fait souhaitable.

Bon succès !

Table des matières

Introduction.....	5
Qu'est-ce que Kirano?.....	6
La planification.....	8
Semaine 0.....	13
Semaine 1.....	15
Semaine 2.....	25
Semaine 3.....	31
Semaine 4.....	39
Semaine 5.....	47
Semaine 6.....	55
Semaine 7.....	63
Semaine 8.....	71
Évaluation finale.....	81
Boîte à outils.....	83
Fiches conseils.....	87



KIRANO

Introduction

Historique

En 2008, la Société de communication Atikamekw–Montagnais (SOCAM) a rédigé un projet visant la santé, sous le nom de Kirano, qui signifie « nous » en atikamekw. Dès sa conception, le projet se voulait mobilisateur et rassembleur en s’adressant au plus grand nombre possible de membres des Premières Nations. Consciente de sa mission et de son expertise, la SOCAM a sollicité la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) pour la gestion du projet.

Lancé pour la première fois à l’automne 2008, ce projet s’adressait aux membres des Premières Nations vivant hors réserve dans la région urbaine de Québec et connut un succès retentissant dès ses débuts. Le succès de cette initiative repose principalement sur la personnalisation de l’intervention. En effet, les participants sont supervisés sur une base quasi-quotidienne par des entraîneurs et nutritionnistes qualifiés et motivants.



Qu'est-ce que Kirano?

Kirano est un projet d'une durée totale de **26 semaines**, mis en place dans le but de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie par l'alimentation et un mode de vie actif. Selon notre expérience, ces deux volets sont indissociables pour obtenir des résultats optimaux.

Kirano se divise en 3 parties

1. LA PRÉPARATION

Pendant cette période qui pourra durer de 4 à 8 semaines, vous serez amené à planifier et à mettre en place le projet dans votre communauté.

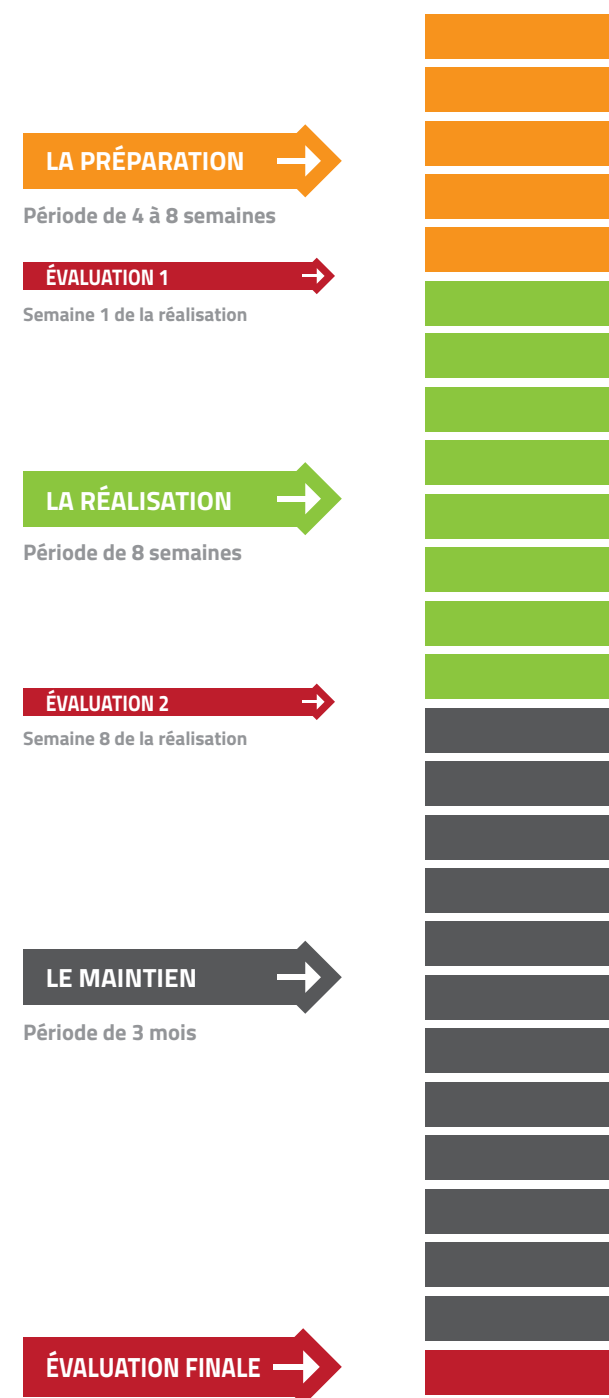
2. LA RÉALISATION (SUIVI INTENSIF)

Cette partie, d'une durée de 8 semaines, est de loin la plus exigeante. C'est ici que vous réaliserez tous les entraînements et ateliers de nutrition.

3. LE MAINTIEN

Après la période intensive de 8 semaines, vos participants commenceront le défi le plus difficile : celui de maintenir leurs nouvelles habitudes. Cette période de maintien durera 3 mois, après quoi les participants seront soumis à une évaluation finale.

Adoption de saines habitudes de vie en 26 semaines





Crédit photo : Photodune.net

Volet nutrition

Le volet nutrition permet aux participants de se réunir une fois par semaine pour assister à une séance supervisée par un expert en nutrition. Ces ateliers visent à fournir des notions théoriques et pratiques aux participants. Une grande partie de la séance se déroule en cuisine afin d'appliquer les notions apprises.

Ateliers de nutrition

Les ateliers de nutrition renferment trois volets :

- un volet théorique qui explique un sujet en détail;
- un volet pratique, où il est proposé de faire une activité pour mettre en pratique la théorie en plus de cuisiner une recette en groupe;
- et un dernier volet qui suggère de créer un défi propre à chacun en lien avec la thématique de la semaine.

Nous proposons des ateliers de trois heures pour laisser le temps aux participants de bien discuter et d'échanger.

Volet activité physique

Le volet activité physique occupe une place importante dans l'horaire des participants. Il est composé de 4 séances d'entraînement par semaine. Les entraînements sont d'une durée moyenne de 90 minutes et sollicitent tant la composante cardiovasculaire que musculaire.

Ce volet a pour but principal d'améliorer l'état de santé des participants, mais vise aussi à démontrer la grande diversité existant dans la pratique de l'activité physique. Ainsi, au terme des 8 semaines du projet, les finissants sont plus en forme, connaissent mieux leur corps et ont une excellente idée des différents moyens qu'ils peuvent prendre afin de conserver ces bonnes habitudes.

Volet évaluation

Une fois au début, une fois à la fin, puis une autre fois environ 3 mois après la fin de Kirano, vous devrez réaliser une évaluation des habitudes de vie et des aptitudes physiques de vos participants.

Ces évaluations ont deux objectifs principaux : premièrement, elles permettront de quantifier les changements engendrés par votre intervention (amélioration des habitudes alimentaires, amélioration de la forme physique, perte de poids, etc.). Ensuite, elles fourniront une source de motivation importante à vos participants.

Nous vous invitons à contacter la CSSSPNQL pour obtenir un fichier Excel de comptabilisation des résultats à ces évaluations.

Activités extra-Kirano

Bien que Kirano mise principalement sur les volets activité physique et nutrition, il demeure évident que plusieurs autres facteurs peuvent être bénéfiques au bien-être d'un individu.

Ainsi, nous suggérons aux intervenants Kirano de s'informer sur la tenue d'activités à caractère culturel (tente suante, cérémonie de purification, ateliers de chasse ou de pêche, etc.) ou de développement personnel (conférence sur l'auto-détermination, sur la confiance en soi, etc.), et de les inclure dans les activités proposées.



Crédit photo : Amis du Mushuau-nipi

Ces activités devront cependant être proposées en tant qu'activités complémentaires et non en remplacement des ateliers de nutrition ou d'activité physique.



Crédit photo : CEPN

La planification

L'idée est lancée, la motivation est au rendez-vous; il est maintenant temps d'entamer les démarches.

Le questionnaire suivant vous aidera à mettre en place des bases solides pour l'implantation de Kirano dans votre communauté.

Nous suggérons qu'une fois remplie, une copie de ce questionnaire soit remise à la direction de la santé de votre communauté.

Questionnaire de planification Kirano

- Désignation des intervenants
- **QUI SERA LE RESPONSABLE DU PROJET?**

Le responsable aura pour tâche de veiller à la bonne réalisation de l'ensemble des démarches liées au projet. Il supervisera la préparation, le lancement et le déroulement des activités de Kirano dans votre communauté.

Nom du responsable du projet

- **QUI SERA RESPONSABLE DES ATELIERS DE NUTRITION?**

Cette personne-ressource jouera un rôle important dans le projet. Elle devra posséder une expertise en nutrition (nutritionniste, technicienne en diététique, représentante en santé communautaire, agente de prévention du diabète, etc.). Chaque semaine, elle devra offrir un atelier théorique et pratique aux participants.

Nom du responsable de la nutrition

Nom du responsable de la nutrition

■ QUI SERA RESPONSABLE DES ENTRAÎNEMENTS?

L'entraîneur sera une personne déterminante dans le succès du projet. C'est lui qui accompagnera les participants pendant chacun des entraînements. Il devra être un motivateur hors-pair, de même que posséder de bonnes connaissances sur l'entraînement afin d'être en mesure d'optimiser les résultats des participants tout en offrant un environnement sécuritaire.

Nom du responsable des entraînements

Nom du responsable des entraînements

■ QUELLES AUTRES PERSONNES POURRONT ÉPAULER LE RESPONSABLE DU PROJET?

Ces personnes appuieront le responsable du projet dans l'organisation générale. Ils pourront, par exemple, aider le responsable dans le processus d'appel et de sélection des participants, tenir les livres, s'occuper de faire les réservations des infrastructures, etc.

Nom d'un responsable

Nom d'un responsable

■ Horaire hebdomadaire

Veillez le décrire en cochant les jours choisis :

ENTRAÎNEMENT

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi
- Samedi
- Dimanche

ATELIER DE NUTRITION

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi
- Samedi
- Dimanche

■ Dates importantes

Lors de l'établissement des dates liées à votre édition de Kirano, assurez-vous de tenir compte des activités culturelles planifiées. Par exemple, si une semaine de chasse est prévue pour le début mai, il serait important de planifier les dates de Kirano pour qu'elles n'entrent pas en conflit avec cet événement culturel important.

DATE LIMITE DE RÉCEPTION DES DEMANDES

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Jour</i>	<i>Mois</i>	<i>Année</i>

DATE DU PREMIER ENTRAÎNEMENT KIRANO (PRÉ-ÉVALUATION)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Jour</i>	<i>Mois</i>	<i>Année</i>

DATE DU DERNIER ENTRAÎNEMENT KIRANO (POST-ÉVALUATION)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Jour</i>	<i>Mois</i>	<i>Année</i>

DATE DE L'ÉVALUATION FINALE (POST-ÉVALUATION APRÈS 6 MOIS)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Jour</i>	<i>Mois</i>	<i>Année</i>

■ Horaire quotidien

L'heure des séances doit tenir compte de plusieurs facteurs, dont les horaires des différentes organisations dans les communautés (conseil de bande, centre de santé, entreprises, etc.).

TOUTES LES SÉANCES KIRANO AURONT LIEU À :

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Heure</i>	<i>Minute</i>

SI NOUS RÉALISONS DES SÉANCES LE WEEK-END, ELLES AURONT LIEU À :

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<i>Heure</i>	<i>Minute</i>

■ Budget

Voici la liste des dépenses à prévoir que la communauté devra payer.

- Nourriture pour ateliers de nutrition (100 \$ par semaine)
- Salaires des intervenants
- Budget pour sorties spéciales
- Location d'infrastructures
- Location d'équipement
- Prix de participation (soirée de clôture)

Autres :

<input type="text"/>
<input type="text"/>

■ Lieux des séances

Afin de maintenir la motivation de vos participants, il sera important de varier les lieux où se tiendront les différentes séances. Il n'est pas nécessaire d'être à l'intérieur pour réaliser les entraînements.

VEUILLEZ ÉNUMÉRER LES DIFFÉRENTS LIEUX POUVANT ACCUEILLIR UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :

<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>

VEUILLEZ ÉNUMÉRER LES LIEUX POUVANT ACCUEILLIR UN ATELIER DE NUTRITION :

<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>

■ Équipement fourni

La CSSSPNQL fournit à chaque communauté participante tout l'équipement nécessaire à la réalisation des séances de musculation. Voici l'équipement fourni :

- 2 ballons suisses (65 cm + 55 cm)
- 3 ballons lourds (2 kg + 4 kg + 8 kg)
- 3 élastiques
- 3 tapis de yoga
- 6 cônes

■ Promotion de l'appel de candidatures

Le processus de recrutement des candidats est l'étape qui déterminera le succès de votre projet. Ne vous y trompez pas : vous devrez travailler fort pour arriver à recruter un bon nombre de candidats positifs et motivés.

VEUILLEZ DRESSER LA LISTE DES MOYENS QUE VOUS UTILISEREZ POUR FAIRE LA PROMOTION DE L'APPEL DE CANDIDATURES ET INDIQUER LE NOM DE LA OU DES PERSONNES QUI SERONT RESPONSABLES DE SA MISE EN ŒUVRE :

Moyen :	Personne responsable :	Date :
Communiqué de presse		
Entrevue à la radio		
Affiche promotionnelle		

0 Semaine zéro

■ Tâches à compléter

- Remplir le questionnaire « La planification »
- Mettre en place les différents moyens de promotion de l'appel de candidatures
- Réserver les infrastructures où se tiendront les activités Kirano
- Réaliser la sélection des participants
- Aviser les participants sélectionnés du point de rencontre de la première rencontre

Autres :

■ Informations supplémentaires

LA SÉLECTION DES PARTICIPANTS

La sélection des participants se fait à la suite de l'entretien téléphonique, en fonction de certains critères. Veuillez utiliser le questionnaire d'évaluation fourni à la page 85 pour réaliser la sélection.

Pour chaque question posée, vous devrez évaluer le participant sur une échelle de 1 à 10. Les critères évalués sont la motivation, la nécessité de l'intervention et la disponibilité.

Sélectionnez environ 15 personnes, même si officiellement seulement 12 participeront. Les 3 personnes supplémentaires vous donneront une certaine « marge » au cas où des personnes ne seraient plus disponibles pour participer.

I Semaine un

■ Tâches à compléter

- Se familiariser avec les activités de la semaine
- Procéder à l'évaluation des participants
- Démarrer les entraînements
- Faire l'achat des aliments pour l'atelier de nutrition
- []
- []

■ Informations supplémentaires

Évaluations

Une fois au début, une fois à la fin, puis une autre fois environ 3 mois après la fin de Kirano, vous devrez réaliser une évaluation des habitudes de vie et des aptitudes physiques de vos participants.

Ces évaluations ont deux objectifs principaux : premièrement, elles permettront de quantifier les changements engendrés par votre intervention (amélioration des habitudes alimentaires, amélioration de la forme physique, perte de poids, etc.). Ensuite, elles fourniront une source de motivation importante à vos participants.

Nous vous invitons à contacter la CSSSPNQL pour obtenir un fichier Excel de comptabilisation des résultats à ces évaluations.

■ Évaluations

Push-ups

Test évaluant l'une des diverses facettes de la santé musculaire du participant. Il s'agit d'un test simple où le participant réalise le plus grand nombre de push-ups possible.

Planche abdominale

Test évaluant l'une des diverses facettes de la santé musculaire du participant. Il s'agit d'un test simple où le participant maintient une position de planche le plus longtemps possible.

Poids

Même si la perte de poids ne devrait pas être considérée comme l'objectif de Kirano, il est évident que vos participants y verront un certain intérêt. Pour cette raison, le poids est inclus comme l'une des mesures à évaluation avant et après Kirano. L'important ici est d'utiliser le même équipement pour les trois évaluations.

Tour de taille

À l'inverse du poids, le tour de taille est une excellente mesure pour évaluer la réduction des facteurs de risques liés à l'embonpoint et à l'obésité. Encore une fois, assurez-vous de prendre les mesures exactement de la même manière avant et après Kirano. Préférentiellement, ces trois évaluations devraient être faites par la même personne afin d'éviter les différences techniques entre deux intervenants.

Test cardiovasculaire à l'effort

Le but de ce test est d'évaluer l'amélioration de la condition cardiovasculaire du participant. La procédure est la suivante : créez un parcours d'une distance approximative de 1,5 kilomètre. L'option la plus simple est de délimiter le contour de votre gymnase, puis de faire répéter ce parcours 15 fois. L'objectif du participant est de réaliser ses 15 tours le plus rapidement possible. Dans ce cas-ci, il n'est pas nécessaire que votre parcours total soit de la distance exacte de 1,5 kilomètre. L'important est plutôt que la distance et les conditions soient exactement les mêmes entre le premier, le deuxième et le troisième test.

Séance 1

Continu lent

Continu lent de 30 minutes en effort 2

Commentaires

Cette première séance est un entraînement léger. Elle vise simplement une introduction à l'échelle de cotation de l'effort (0 à 10) et surtout une familiarisation entre l'entraîneur et les participants. Réaliser à la marche rapide (éviter la course à pied, sauf pour des cas exceptionnels).

Séance 2

Musculation A

Réaliser la séance de musculation de la page 17

Commentaires

En musculation, travailler avant tout la technique pour que les premiers mouvements soient bien maîtrisés. Nous augmenterons le volume et l'intensité plus tard. S'assurer de maintenir les participants en activité tout au long de la séance; chaque minute d'inactivité est une minute perdue!

Séance 3

Intervalles

- Échauffement de 15 minutes en effort 2
- 1 à 2 séries 10 X 20 secondes en effort 5
- Repos entre les répétitions : 20 secondes
- Repos entre les séries : 3 minutes
- Retour au calme de 10 minutes en effort 2

Commentaires

Choisir l'activité en fonction de l'équipement disponible (marche, course, vélo stationnaire, ergorameur, elliptique, etc.). La marche rapide autour d'un circuit dans un parc ou à l'intérieur serait parfaite. S'assurer que chaque participant travaille au bon niveau d'effort. Effectuer des rappels très fréquents à cette fin.

Séance 4

Séance libre

Séance au choix parmi ce qui a déjà été fait

Commentaires

Cette séance vise l'autonomie du participant. Celui-ci doit lui-même décider de ce qu'il désire réaliser comme entraînement, parmi tout ce qu'il a déjà fait lors d'entraînements Kirano. L'entraînement est fait avec un ami ou autre participant Kirano, SANS la supervision de l'entraîneur. Il serait important que le participant discute avec l'entraîneur de ce qu'il désire faire. L'entraîneur pourra alors s'assurer que l'entraînement en question est stimulant, mais aussi sécuritaire. Ne pas oublier de réaliser un retour sur cet entraînement la semaine suivante.

Séance de musculation A

- 

Marche rapide

1	15
<i>Séries</i>	<i>Durée (min)</i>
- 

Squats

3	12
<i>Séries</i>	<i>Répétitions</i>
- 

Marche rapide

3	3
<i>Séries</i>	<i>Durée (min)</i>
- 

Push-ups sur les genoux

3	12
<i>Séries</i>	<i>Répétitions</i>
- 

Marche rapide

3	3
<i>Séries</i>	<i>Durée (min)</i>
- 

Planche sur les genoux

3	30
<i>Séries</i>	<i>Durée (sec)</i>
- 

Marche rapide

3	3
<i>Séries</i>	<i>Durée (min)</i>
- 

Marche rapide

1	10
<i>Série</i>	<i>Durée (min)</i>



Crédit photo : 123rf.com

ATELIER DE NUTRITION

L'alimentation du sportif et l'hydratation

Comment bien se préparer pour une activité physique?

Comme vous vous en doutez bien, l'alimentation joue un rôle important dans la pratique de l'activité physique. Plusieurs facteurs ont une influence sur la façon dont il faut s'alimenter pour faire une activité physique. Le type, l'intensité, la durée et la fréquence de l'activité physique ont tous une influence sur vos choix alimentaires.

Pour faciliter le choix des aliments avant de faire un exercice physique, voici quelques recommandations qui permettront aux participants :

- D'obtenir l'énergie nécessaire pour réaliser leur activité.
- D'atteindre un niveau d'hydratation désiré.
- De prévenir les inconforts (reflux gastrique et ballonnements)
- D'optimiser la récupération des réserves d'énergie.

L'alimentation du sportif

■ Voici les recommandations : Avant l'activité physique

De bons choix alimentaires avant d'entreprendre votre activité vous permettront de ne pas sentir la faim et de fournir l'énergie nécessaire à vos muscles tout au long de votre entraînement.

1. Boire beaucoup ! De 400 à 600 ml de liquide deux heures avant l'activité physique.
2. L'idéal est de manger un repas trois à quatre heures avant votre activité. Ainsi, vous éviterez l'inconfort d'un ventre plein et, du même fait, toute l'énergie sera dirigée vers les muscles et non vers la digestion.
 - 2.1. Optez pour un repas riche en glucides et faible en matières grasses. Les glucides permettent de maintenir un bon taux de glucose (carburant pour les muscles) dans le sang durant l'exercice. N'oubliez pas d'intégrer un peu de protéines pour vous soutenir. *Exemple d'un repas trois à quatre heures avant : poulet grillé (sans la peau) servi avec du riz aux légumes, un verre de lait et un fruit comme dessert.*
 - 2.2. Si vos occupations ne vous permettent pas de manger trois à quatre heures avant votre entraînement, mangez un repas plus léger une à deux heures avant. *Exemple : pizza aux légumes sur pain pita avec fromage allégé et une salade de fruits.*
 - 2.3. Moins d'une heure avant, vous pouvez simplement manger une collation riche en glucides, comme un fruit, une barre de céréales, un muffin, etc. (Vous pouvez consulter la liste des aliments riches en glucides.)

3. Évitez les matières grasses, les épices et les aliments sucrés. Afin d'éviter les inconforts, évitez les aliments riches en matières grasses et trop épicés. Les aliments sucrés pourraient diminuer la quantité de glucose dans votre sang (hypoglycémie) et baisser votre niveau d'énergie. Trop, c'est comme pas assez !+

■ Aliments riches en protéines*

Lait
Yogourt
Fromage cottage
Beurre d'arachides
Viande
Thon en conserve
Oeuf

■ Aliments riches en glucides*

Tranche de pain
Pita, bagel, petite tortilla
Pâtes alimentaires ou riz, cuits
Céréales à grains entiers
Muffins, gaufres
Barres de céréales
Jus de fruits
Légumes
Fruits

* Source : Marielle Ledoux, Natalie Lacombe et Geneviève St-Martin. *Nutrition, sport et performance*, 2009. Collection. Géo plein air. - Extenso.org

■ Durant l'activité physique

Consommez entre 150 et 200 ml d'eau toutes les 15 minutes.

Si l'activité physique dure plus d'une heure et que vous avez soutenu un effort considérable durant la première heure, consommez une boisson sportive maison (recette p. 23) ou une boisson sportive commerciale de type Gatorade ou Powerade que vous pouvez diluer avec de l'eau.

■ Défi de la semaine

Intégrez une alimentation adéquate avant chaque entraînement de la semaine. Chaque participant devra adapter ces notions à son propre horaire.

■ Après l'activité physique

- Consommez de l'eau pour vous réhydrater. Il faut remplacer les liquides perdus durant l'exercice. Bien s'hydrater permet d'éviter de subir des inconvénients de la déshydratation, comme la fatigue.
- Dès la fin de votre activité, vos muscles réclament des glucides. Dans les 30 minutes suivant l'activité, consommez une collation riche en glucides, comme un verre de lait au chocolat, un fruit ou une barre de céréales.

Pour le repas suivant votre entraînement, suivez les recommandations du Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.



Activité

Demandez aux gens le temps dont ils disposent avant de faire l'activité physique de Kirano et discutez des aliments qu'ils pourraient consommer.

L'hydratation du sportif

Dans la vie de tous les jours, nous oublions souvent de nous hydrater. Pendant l'exercice physique, les muscles génèrent de la chaleur. Afin d'éviter une trop grande augmentation de la température corporelle, les cellules libèrent des liquides sous forme de transpiration.

Une bonne hydratation avant, pendant et après l'activité physique remplace les pertes dues à la transpiration. La déshydratation peut entraîner différents symptômes désagréables, notamment de la fatigue, un mal de tête, une faiblesse, une sensation d'irritation, une perte de performance et des coups de chaleur.



Crédit photo : www.photodune.com

■ Saviez-vous que...

- La soif est un bon indicateur du besoin d'hydratation. Écoutez votre soif!
- L'eau représente environ 66 % du poids de votre corps.

■ Quelle est la quantité d'eau dont vous avez besoin ?

- Il est recommandé de boire de six à huit grands verres d'eau par jour.

- Pour maintenir une hydratation adéquate dans le cadre de la pratique d'un exercice, un adulte doit consommer les quantités suivantes d'eau ou d'autres liquides

QUAND	QUANTITÉ
2 heures avant l'exercice	400 à 600 ml
Pendant l'exercice	150 à 350 ml Toutes les 15 à 20 min, selon votre tolérance
Après l'exercice	750 ml Pour chaque demi-kilo ou chaque livre de poids perdu pendant l'exercice

■ Pourquoi boire de l'eau ?

L'eau est un nutriment essentiel qui :

- Aide votre corps à digérer les aliments et à les transformer en énergie.
- Élimine les déchets toxiques.
- Préviend la constipation.
- Transporte les vitamines hydrosolubles, les minéraux et les nutriments.
- Peut aider à contrôler votre poids.
- Aide à maintenir la douceur et l'élasticité de la peau.

■ Pour augmenter votre apport en eau :

- Prenez un verre d'eau au réveil.
- Buvez un verre d'eau environ 30 minutes avant chaque repas.
- Apportez toujours une bouteille d'eau avec vous : au travail, dans la voiture et quand vous allez pratiquer une activité sportive.
- Le café et l'alcool déshydratent : hydratez-vous bien quand vous en consommez.
- Buvez de l'eau toutes les cinq à dix minutes quand vous faites de l'exercice. Cela peut vous aider à améliorer votre performance physique.
- Après le brossage des dents, pensez à boire un verre d'eau.
- Si vous n'aimez pas l'eau, ajoutez-y des tranches de citron ou 1 à 2 c. à table (15 à 30 ml) de jus de fruits.

Conseil pratique

La couleur de l'urine est un bon moyen pour déterminer votre niveau de déshydratation. Plus l'urine est foncée, plus vous êtes déshydraté !

Recettes

■ Boisson du sportif

Dans une bouteille vide, mélangez :

Ingrédients :

- 1/3 de jus de votre choix (jus d'orange, de pommes, etc.)
- 2/3 d'eau
- 1 pincée de sel

Rendement : **1 portion**

Temps de préparation : **2 min**

■ Le smoothie

Comment faire un bon smoothie ?

Ingrédients :

- 2 tasses (500 ml) de petits fruits (bleuets, fraises, mûres, etc.), frais ou surgelés
- 1 tasse (250 ml) de jus d'orange et/ou autre jus au goût
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- 3 glaçons (facultatif si vous utilisez les fruits congelés)

Préparation :

- Laver les fruits et les couper en morceaux.
- Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur. Bien réduire le tout en purée liquide.

Rendement : **4 portions**

Temps de préparation : **5-10 min**

Ces boissons désaltérantes fournissent du sodium, du potassium et du sucre. Ces éléments sont essentiels dans le processus de réhydratation après une activité physique d'intensité moyenne à élevée de plus d'une heure. Sinon, l'eau est idéale.

Donc, si vous partez en randonnée, ces boissons sont mieux adaptées qu'une boisson sucrée, comme un jus ou une boisson gazeuse.

Assurez-vous d'avoir toujours de l'eau avec vous, en complément de ces boissons du sportif.

■ Spaghetti sauce à la viande

Ingrédients :

- 180 g (environ 1/2 paquet de 375 g) de spaghettis non cuits
- 200 g de viande hachée au choix
- 1 tasse (250 ml) de champignons tranchés
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- ¼ tasse (60 ml) d'oignons hachés
- 1 boîte de 540 ml de tomates en morceaux
- 1 gousse d'ail
- Poivre au goût

Préparation :

- Dans une marmite d'eau bouillante, faire cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ».
- Égoutter.
- Pendant ce temps, dans une casserole moyenne, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient ramollis.
- Incorporer les champignons et faire revenir 2 minutes. Ajouter les tomates et porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen et mijoter 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.
- Au même moment, dans une autre casserole, faire cuire la viande hachée.
- Incorporer la viande hachée au mélange et poivrer au goût. Mélanger avec les spaghettis et servir.

Rendement : 3 portions

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 5-10 min

Source : recette modifiée provenant du site Web de l'Université de Montréal, section santé, nutrition.

■ Barres énergétiques

Ingrédients :

- 2 tasses (500 ml) de flocons d'avoine
- 1½ tasse (375 ml) de farine de blé entier
- ½ tasse (125 ml) de germe de blé
- 1 c. à table plus 1 c. à thé (20 ml) de poudre à pâte
- ¾ c. à thé (3 ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) de canneberges séchées
- 1 tasse (250 ml) de noix mélangées en morceaux grossiers
- ½ tasse (125 ml) de brisures de chocolat

Ingrédients liquides :

- 3 œufs
- ¼ tasse (60 ml) de cassonade
- ½ tasse (125 ml) de miel ou mélasse
- ½ tasse (125 ml) d'huile de canola
- 1½ c. à thé (8 ml) d'essence de vanille

Préparation :

- Préchauffer le four à 350°F.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs.
- Dans un bol plus petit, battre ensemble les ingrédients liquides.
- Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Bien mélanger.
- Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin et y étaler la pâte.
- Cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.
- Laisser refroidir et couper en 16 carrés ou rectangles.
- Emballées individuellement, les barres se conservent au congélateur entre 1 et 2 mois.

Rendement : 16 portions

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Source : *Nutrition, sport et performance*, 2^e éd., collection Géo plein air. p. 44-45

2 Semaine deux

■ Tâches à compléter

- Se familiariser avec les activités de la semaine
- Réaliser les entraînements
- Faire l'achat des aliments pour l'atelier de nutrition
- []
- []

Séance 2

Intervalles

- Échauffement de 15 minutes en effort 2
- 2 à 3 séries de 10 X 30 secondes en effort 5
- Repos entre les répétitions : 30 secondes
- Repos entre les séries : 3 minutes
- Retour au calme de 10 minutes en effort 2

Commentaires

Choisir l'activité en fonction de l'équipement disponible (marche, course, vélo stationnaire, ergorameur, elliptique, etc.). La marche rapide autour d'un circuit dans un parc ou à l'intérieur serait parfaite. S'assurer que chaque participant travaille au bon niveau d'effort. Effectuer des rappels très fréquents à cette fin.

Séance 1

Musculation B

Réaliser la séance de musculation de la page 27

Commentaires

Puisque les mouvements de base ont bien été acquis la semaine dernière, il est maintenant temps d'augmenter la charge de travail avec ces mêmes exercices. C'est pourquoi le nombre de répétitions et de séries est augmenté.

Séance 3

Continu lent

Effort continu lent de 40 à 60 minutes en effort 2

Commentaires

Activité cardio au choix du participant. Attention, cet entraînement a pour but de favoriser la récupération tout en créant une dépense calorique. Il est important de ne pas travailler de manière intensive.

Séance 4

Séance libre

Séance au choix parmi ce qui a déjà été fait

Commentaires

Cette séance vise l'autonomie du participant. Celui-ci doit lui-même décider de ce qu'il désire réaliser comme entraînement, parmi tout ce qu'il a déjà fait lors d'entraînements Kirano. L'entraînement est fait avec un ami ou autre participant Kirano, SANS la supervision de l'entraîneur. Il serait important que le participant discute avec l'entraîneur de ce qu'il désire faire. L'entraîneur pourra alors s'assurer que l'entraînement en question est stimulant, mais aussi sécuritaire. Ne pas oublier de réaliser un retour sur cet entraînement la semaine suivante.

Séance de musculation B

1		Marche rapide	1 Séries	15 Durée (min)	5		Marche rapide	4 Séries	3 Durée (min)
2		Squats	4 Séries	15 Répétitions	6		Planche sur les genoux	4 Séries	35 Durée (sec)
3		Marche rapide	4 Séries	3 Durée (min)	7		Marche rapide	4 Séries	3 Durée (min)
4		Push-ups sur les genoux	4 Séries	15 Répétitions	8		Marche rapide	1 Série	10 Durée (min)

ATELIER DE NUTRITION

Contrôle du poids - Mythes et réalités des régimes amaigrissants

À noter : Kirano n'est pas une version autochtone de *Qui perd gagne*.

Quatre bonnes raisons pour ne pas suivre un régime amaigrissant

1. Les régimes amaigrissants présentent des risques pour votre santé physique. Ils sont souvent associés à des carences en vitamines et en minéraux ou en énergie. Ils entraînent plusieurs effets secondaires :
 - Déshydratation
 - Troubles digestifs
 - Fatigue
 - Perturbation hormonale
 - Difficulté à se concentrer
 - Etc.
2. Les régimes amaigrissants présentent des risques pour votre santé mentale. Le fait de se priver conduit aux situations suivantes :
 - Relation négative avec la nourriture et le plaisir de manger.
 - Obsession de la nourriture.
 - Développement de troubles de comportements alimentaires (anorexie, boulimie, compulsions alimentaires).
 - Les échecs mènent à la détérioration de l'estime de soi.
3. Les régimes amaigrissants font fondre les muscles plutôt que la graisse. Une perte de poids très rapide s'explique généralement par une déshydratation et une perte de masse maigre (muscles) plutôt que de graisse. Une perte de poids graduelle (1 à 2 livres par semaine) favorise la perte de graisse et non de muscles.
4. Les régimes amaigrissants ne sont généralement pas efficaces, et peuvent mener à un gain de poids. Le corps réagit à un régime amaigrissant de la même manière qu'à une famine : en réduisant sa consommation d'énergie. Lorsque vous recommencez à manger comme avant (ou plus qu'avant à cause de la privation imposée), votre corps a tendance à entreposer sous forme de graisses les calories qu'il reçoit.

Comment s'y prendre?

Il n'y a malheureusement pas de solutions ni de produits miracles pour favoriser la perte de poids. Tout réside dans l'équilibre entre les calories consommées et les calories dépensées, tel qu'il est illustré par le principe d'une balance (voir illustration). Lorsque le nombre de calories consommées est supérieur au nombre de calories dépensées, il y a un surplus de calories. Ces calories sont entreposées dans les réserves de graisse, ce qui provoque un gain de poids. En revanche, lorsque le nombre de calories consommées est inférieur au nombre de calories dépensées, cela favorise un déficit énergétique qui se traduit par une perte de poids.

Les gens désirant entreprendre une perte de poids devraient tout d'abord consulter un professionnel de la santé, qui est la personne la plus qualifiée pour bien guider et soutenir la personne dans l'atteinte de ses objectifs de saine perte de poids.

Voici quelques conseils pour favoriser une saine perte de poids :

- Cuisiner des repas sains.
- Diminuer la consommation d'aliments riches en gras.
- Augmenter l'apport en fibres par la consommation de produits à grains entiers et de fruits et de légumes (les fibres procurent un sentiment de satiété et ne fournissent pas de calories).
- Consommer de l'eau.
- Bouger et être actif!

■ Défi de la semaine :

Engagez-vous à respecter les portions de la fiche que vous avez remplie pendant l'activité.



Activité

Demander aux participants de remplir la feuille des portions de Santé Canada et discuter avec les participants de la manière d'améliorer leur alimentation. Utiliser les modèles alimentaires pour aider les gens à déterminer la grosseur des portions consommées au cours de la journée. Vous pouvez utiliser l'assiette de Santé Canada pour rappeler l'importance des légumes dans les repas.

■ Saviez-vous que...

- Des études ont démontré que le fait de se priver d'un aliment augmente l'envie pour cet aliment et amène la personne à en consommer des portions plus grandes. Il vaut peut-être mieux se permettre des chips à l'occasion que de se retrouver avec des rages incontrôlables qui nous amèneront à vider le sac!

Recettes

■ Salade chinoise

Ingrédients :

- 2 tasses (500 ml) de riz, cuit
- 1 tasse (250 ml) de fèves germées ou de carottes râpées, au goût
- $\frac{2}{3}$ tasse (160 ml) d'épinards hachés
- 3 branches de céleri, tranchées
- $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de raisins secs
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse (375 ml) de champignons, tranchés
- 1 tasse (250 ml) de poivrons verts, hachés
- $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) d'oignons verts
- 1 tasse (250 ml) de noix au choix (noix de cajou, de Grenoble ou amandes)

Vinaigrette :

- $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de sauce soya réduite en sodium
- $\frac{1}{3}$ tasse (80 ml) d'huile de canola
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron

Préparation :

- Mettre tous les ingrédients de la salade dans un grand bol une heure avant de servir. Mélanger.
- Brasser les ingrédients de la vinaigrette ensemble. Ajouter au moment de servir.

Rendement : 6 portions

Temps de préparation : 15-20 min

* Source : www.recettes.qc.ca.

■ Ragoût d'origan

Ingrédients :

- 1 c. à table (15 ml) d'huile de canola ou d'olive
- 2 oignons moyens, hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 lb (454 g) d'origan en cubes de (2,5 cm x 2,5 cm)
- 2 c. à table (30 ml) de farine
- 2 c. à thé (10 ml) de bouillon de bœuf en poudre (ou 2 cubes) mélangés à 2 tasses d'eau chaude
- 2 grosses branches de céleri, tranchées
- 3 carottes moyennes, tranchées
- 1 tasse (250 ml) de petits pois surgelés ou en conserve (rincés et égouttés)
- 1 tasse (250 ml) de maïs surgelé ou en conserve (rincé et égoutté)
- Poivre au goût

Préparation :

- Dans une poêle, chauffer l'huile et faire revenir les oignons et l'ail. Cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents. Remuer souvent pour les empêcher de brûler.
- Ajouter la viande et remuer jusqu'à ce que l'extérieur soit cuit (environ 5 min). Saupoudrer la farine sur le mélange de viande et d'oignons et remuer jusqu'à ce que la farine soit incorporée.
- Retirer la casserole du feu et ajouter le reste des ingrédients, sauf les légumes surgelés. Remuer, puis remettre la casserole sur le feu. Amener à ébullition, puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 40 minutes. Remuer de temps en temps.
- Ajouter les légumes surgelés seulement à la fin et les laisser mijoter pendant 10 minutes.

Rendement : 2 à 4 portions

Temps de préparation : 20-25 min

Temps de cuisson : 60 min

* Source : Karen Graham, *La santé au menu, menus et recettes à faible teneur en calories*. Paper Birch Publishing. 2001, p. 134.

3 Semaine trois

■ Tâches à compléter

- Se familiariser avec les activités de la semaine
- Réaliser les entraînements
- Faire l'achat des aliments pour l'atelier de nutrition
- []
- []

Séance 2

Intervalles

- Échauffement de 15 minutes en effort
- 2 à 3 séries de 8 X 45 secondes en effort 5
- Repos entre les répétitions : 45 secondes
- Repos entre les séries : 3 minutes
- Retour au calme de 10 minutes en effort 2

Commentaires

Choisir l'activité en fonction de l'équipement disponible (marche, course, vélo stationnaire, ergorameur, elliptique, etc.). La marche rapide autour d'un circuit dans un parc ou à l'intérieur serait parfaite. S'assurer que chaque participant travaille au bon niveau d'effort. Effectuer des rappels très fréquents à cette fin.

Séance 1

Musculation C

Réaliser la séance de musculation de la page 33

Commentaires

Puisque les mouvements de base ont bien été acquis la semaine dernière, il est maintenant temps d'augmenter la charge de travail avec ces mêmes exercices. C'est pourquoi le nombre de répétitions et de séries est augmenté.

Séance 3

Musculation D

Réaliser la séance de musculation de la page 34

Commentaires

Activité cardio au choix du participant. Attention, cet entraînement a pour but de favoriser la récupération tout en créant une dépense calorique. Il est important de ne pas travailler de manière intensive.

Séance 4

Séance libre

Séance au choix parmi ce qui a déjà été fait


Commentaires

Cette séance vise l'autonomie du participant. Celui-ci doit lui-même décider de ce qu'il désire réaliser comme entraînement. Préférentiellement, cet entraînement est fait avec un ami ou autre participant Kirano, SANS la supervision de l'entraîneur. Il serait cependant important que le participant discute avec l'entraîneur de l'entraînement qu'il désire faire. Ne pas oublier de réaliser un retour sur cet entraînement la semaine suivante.


Séance de musculation C

<p>1</p> 	<p>Marche rapide</p> <p>1 <i>Séries</i></p> <p>15 <i>Durée (min)</i></p>	<p>5</p> 	<p>Marche rapide</p> <p>5 <i>Séries</i></p> <p>2 <i>Durée (min)</i></p>
<p>2</p> 	<p>Squats</p> <p>5 <i>Séries</i></p> <p>15 <i>Répétitions</i></p>	<p>6</p> 	<p>Planche sur les genoux</p> <p>5 <i>Séries</i></p> <p>40 <i>Durée (sec)</i></p>
<p>3</p> 	<p>Marche rapide</p> <p>5 <i>Séries</i></p> <p>2 <i>Durée (min)</i></p>	<p>7</p> 	<p>Marche rapide</p> <p>5 <i>Séries</i></p> <p>2 <i>Durée (min)</i></p>
<p>4</p> 	<p>Push-ups sur les genoux</p> <p>5 <i>Séries</i></p> <p>15 <i>Répétitions</i></p>	<p>8</p> 	<p>Marche rapide</p> <p>1 <i>Séries</i></p> <p>10 <i>Durée (min)</i></p>


Séance de musculation D

- 


Marche rapide

1	15
Séries	Durée (min)
- 


Fente à la marche

3	12
Séries	Répétitions
- 


Marche rapide

3	3
Séries	Durée (min)
- 


Rowing

3	12
Séries	Répétitions
- 


Marche rapide

3	3
Séries	Durée (min)
- 


Élévation du bassin sur banc

3	12
Séries	Répétitions
- 


Marche rapide

3	3
Séries	Durée (min)
- 

Superman

3	12
Séries	Répétitions
- 

Marche rapide

3	3
Séries	Durée (min)
- 

Marche rapide

1	10
Série	Durée (min)



Crédit photo : dollarphotoclub.com

ATELIER DE NUTRITION

Les glucides

Qu'est-ce que les glucides ?

Ils comprennent des glucides simples (comme le fructose ou le sucre de table) et des glucides complexes (comme l'amidon et les fibres alimentaires).

À quoi servent les glucides ?

Le principal rôle des glucides est de fournir de l'énergie (1 g de glucides = 4 kcal). C'est le carburant principal. Voilà pourquoi ils sont importants pendant la pratique de l'activité physique. Les fibres nous aident à nous sentir rassasiés plus rapidement. Elles forment et transportent nos selles à travers l'intestin afin de les éliminer. Elles captent le cholestérol au niveau de l'intestin et aident à réduire son absorption.

Quelles sont les sources de glucides ?

Les glucides dits simples sont présents dans les fruits frais, certains légumes (comme les carottes), le sucre de table, le miel ainsi que dans l'ensemble des confiseries et des boissons sucrées.

Les autres, dits complexes, sont contenus dans les produits céréaliers (le pain et les pâtes, par exemple), les légumineuses, les fruits, les légumes, les racines (comme les pommes de terre) et le foie de source animale.

Dans l'alimentation, il y a des sucres présents naturellement dans les aliments et, d'une autre part, il y a les sucres raffinés.

Les sucres raffinés proviennent principalement de la canne à sucre (sucre de table). Ces sucres sont communément appelés des sucres vides puisqu'ils ne fournissent aucun élément nutritif outre les calories. Dans cette catégorie se retrouvent les boissons gazeuses et les boissons sucrées, les boissons énergisantes, les friandises, les barres de chocolat (chocolat au lait), les pâtisseries et les autres produits sucrés.

Contrairement aux sucres provenant des sources végétales, les sucres ajoutés ne fournissent aucune fibre, aucune vitamine, aucun élément minéral ni antioxydant et ne procurent aucun sentiment de satiété. Très présent dans l'alimentation moderne, le sucre est en partie responsable des problèmes d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires, et cause bien des maux de dents!

Remarque : Le sirop d'érable et le miel sont des sucres de sources naturelles, mais ne contiennent que peu d'éléments nutritifs. Ces sucres sont à consommer avec modération au même titre que les sucres raffinés.

■ Et à propos des substituts du sucre?

L'aspartame, l'acésulfame-K et le sucralose sont des édulcorants artificiels que l'on retrouve dans les boissons gazeuses diètes et certains produits allégés. Le but : donner un goût sucré aux aliments sans ajouter de calories. Bien que la consommation d'édulcorants soit autorisée au Canada, certains produits peuvent présenter des effets indésirables.

■ Conseils nutritionnels :

- Les glucides devraient vous fournir la moitié de l'énergie dont vous avez besoin dans votre journée, c'est-à-dire entre 45 % et 65 % des calories consommées.
- Privilégiez les glucides complexes;
- Dans le cas des produits céréaliers, favorisez les produits à grains entiers et à faible teneur en sucres ajoutés (graines de lin, flocons d'avoine, pâtes de blé entier, riz brun, pain de grains entiers, etc.)!
- Par exemple : les fruits, les légumes, les fruits citrins, les légumes de la famille des choux et les fruits et les légumes de couleurs vives.
- Les légumineuses, comme les haricots rouges, les pois chiches, les lentilles, le soya, etc.

■ Défi de la semaine :

(Choisir un seul défi par semaine)

1. Intégrez au moins une portion de produits de grains entiers chaque jour pour arriver à consommer la moitié des portions sous forme de grains entiers (glucides complexes).
2. Réduisez votre consommation de boissons gazeuses ou de produits sucrés (sucres raffinés).
3. Augmentez l'apport quotidien de fruits et de légumes ou de légumineuses (glucides complexes).
4. Choisissez des produits céréaliers plus faibles en gras, en sucres et en sel.



Activité

Présenter les affiches avec les aliments et leur teneur en sucres ajoutés et discuter de la forte présence de sucres ajoutés dans l'alimentation des gens.

Recettes

■ Coupe de yogourt aux fruits et granola

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de petits fruits congelés ou frais
- 2 tasses (500 ml) de yogourt nature et/ou à la vanille
- ¼ de tasse (60 ml) de sirop d'érable (facultatif)
- 1 tasse (250 ml) de céréales granola, muesli ou flocons d'avoine

Préparation :

- Décongeler les petits fruits.
- Étendre dans 4-6 bols les céréales granola, les petits fruits et le yogourt.

Rendement : 4-6 portions

Temps de préparation : 5-10 min

* Source : Recettes de déjeuners et collations santé. CSSSPNQL.

■ Bruschetta maison

Ingrédients :

- 4 tomates
- 1 à 2 oignons tranchés minces,
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- Fromage râpé au goût
- Basilic
- Poivre et sel
- Biscottes ou banique

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients (sauf le fromage).
- Assaisonner au goût.
- Server sur des biscottes ou sur de la banique.
- Ajouter le fromage et cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

En faisant gratiner au four, vous obtenez un repas vite fait. Le fromage ajoute du calcium.

* Source : Mélanie Lévesque, nutritionniste au Centre d'amitié autochtone de Québec.

4 Semaine quatre

■ Tâches à compléter

- Se familiariser avec les activités de la semaine
- Réaliser les entraînements
- Faire l'achat des aliments pour l'atelier de nutrition
- []
- []

Séance I

Musculation E

Réaliser la séance de musculation de la page 41

Commentaires

Nous continuons avec une dernière semaine de la séance de musculation maintenant bien connue des participants.

Séance 2

Intervalles

- Échauffement de 15 minutes en effort 2
- 2 à 3 séries de 7 X 60 secondes en effort 5
- Repos entre les répétitions : 60 secondes
- Repos entre les séries : 3 minutes
- Retour au calme de 10 minutes en effort 2

Commentaires

Encore une fois, activité cardio au choix. Étant donné la nature intense de cet entraînement, nous vous suggérons de choisir une activité qui fera en sorte que les participants pourront se motiver entre eux (vélos à proximité, marche ou course dans un petit espace, etc.).

Séance 3

Continu lent

Effort continu lent de 50 à 60 minutes en effort 2

Commentaires

Activité cardio au choix du participant. Attention, cet entraînement a pour but de favoriser la récupération tout en créant une dépense calorique. Il est important de ne pas travailler de manière intensive.

Séance 4











Séance libre

Séance au choix parmi ce qui a déjà été fait

Commentaires

Cette séance vise l'autonomie du participant. Celui-ci doit lui-même décider de ce qu'il désire réaliser comme entraînement. Préférentiellement, cet entraînement est fait avec un ami ou autre participant Kirano, SANS la supervision de l'entraîneur. Il serait cependant important que le participant discute avec l'entraîneur de l'entraînement qu'il désire faire. Ne pas oublier de réaliser un retour sur cet entraînement la semaine suivante.

Séance de musculation E

- | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----|---------------|--------------------|--|--|---|----|---------------|--------------------|
| <p>1</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 1 | 15 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | <p>6</p>  | <p>Élévation du bassin sur banc</p> <table border="0"> <tr> <td>3</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Répétitions</i></td> </tr> </table> | 3 | 15 | <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> |
| 1 | 15 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| 3 | 15 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | | | | | | | | | | |
| <p>2</p>  | <p>Fente à la marche</p> <table border="0"> <tr> <td>3</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Répétitions</i></td> </tr> </table> | 3 | 15 | <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | <p>7</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 3 | 3 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> |
| 3 | 15 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| <p>3</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 3 | 3 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | <p>8</p>  | <p>Superman</p> <table border="0"> <tr> <td>3</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Répétitions</i></td> </tr> </table> | 3 | 15 | <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> |
| 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| 3 | 15 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | | | | | | | | | | |
| <p>4</p>  | <p>Rowing</p> <table border="0"> <tr> <td>3</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Répétitions</i></td> </tr> </table> | 3 | 15 | <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | <p>9</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 3 | 3 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> |
| 3 | 15 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| <p>5</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 3 | 3 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | <p>10</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td><i>Série</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 1 | 10 | <i>Série</i> | <i>Durée (min)</i> |
| 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | 10 | | | | | | | | | | |
| <i>Série</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |



Crédit photo : fotolia.com

ATELIER DE NUTRITION

Les types de gras (lipides)

Les gras se retrouvent dans la plupart des aliments. Ils ont plusieurs rôles, dont :

- Fournir de l'énergie (1 g = 9 kcal);
- Former la membrane autour des cellules;
- Aider au bon fonctionnement des systèmes circulatoires, immunitaires et nerveux;
- Fabriquer les hormones;
- Absorber les vitamines A, D, E et K (ces vitamines sont liposolubles);
- Donner de la saveur aux aliments;
- Fournir des acides gras essentiels.

Les lipides n'ont pas une très bonne réputation. Néanmoins, ce nutriment reste essentiel à notre bonne santé. Selon la quantité et le type de gras consommés, les effets sont très différents sur la santé.

■ Les gras saturés

Il est préférable d'apprendre à consommer de bons gras plutôt que d'éliminer complètement les gras de notre alimentation. Ces bons gras ont de nombreux effets protecteurs sur notre santé, profitons-en.

Ils sont généralement solides à la température ambiante. Bien que ces gras augmentent le cholestérol, ils sont nécessaires en faible quantité pour le bon fonctionnement du corps (moins de 10 % des calories consommées).

Sources alimentaires :

- Gras animal : beurre, saindoux
- Viandes et produits laitiers
- Huiles tropicales (palme, palmiste, coprah)
- Noix de coco

■ Les gras mono-insaturés

Reconnus comme étant de bons gras, les gras mono-insaturés sont généralement liquides à la température ambiante. Ils aident à diminuer le cholestérol sanguin, tout en faisant augmenter le bon cholestérol.

Sources alimentaires :

- Huile d'olive, de canola
- Avocat, olives
- Amandes, pistaches, noisettes
- Margarines molles non hydrogénées

■ Les gras polyinsaturés

Tout comme les gras mono-insaturés, les gras polyinsaturés sont reconnus comme étant de bons gras. Les oméga-3 se situent dans cette catégorie. Ces derniers sont très importants dans l'alimentation pour les raisons suivantes : *Ils sont des gras dits essentiels puisque le corps ne peut en fabriquer. Ils ont des bienfaits sur la santé.*

Ils sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires, anticoagulantes et anticancéreuses. Ils favorisent le sain développement du cerveau et de la vision chez les enfants ainsi que le maintien du bon fonctionnement du cerveau chez l'adulte. Ils ont aussi des bienfaits sur l'humeur et la dépression ! Ils protègent contre les maladies du cœur. Pour combler les besoins hebdomadaires, il est recommandé de consommer de deux à trois portions des aliments sources décrits ci-dessous, en priorisant les poissons.

Les principales sources d'oméga-3 sont :

- Les poissons gras : sardine, maquereau, saumon, truite, hareng
- Graines de lin (moulues) et noix (noix de Grenoble, amandes, etc.)
- Fèves de soja et tofu
- Huile de canola

■ Les gras trans

Bien connus comme étant de mauvais gras, les gras trans sont à éviter. Ces gras ont pour effets d'augmenter le mauvais cholestérol (LDL) et de réduire le bon cholestérol (HDL), accroissant ainsi le risque de développer des maladies cardiaques. Les gras trans proviennent de gras transformés par l'industrie alimentaire et se retrouvent principalement dans les produits industriels tels : biscuits, gâteaux, shortening, friture, croustilles, filets de poulet, croissants et autres produits. Pour savoir si un produit contient du gras trans, vérifiez l'étiquette nutritionnelle du produit sous la mention lipides !

■ Le cholestérol

Le cholestérol sanguin sert notamment à transporter les gras dans le sang. Plus il est élevé, plus les risques de subir un accident cardiaque sont élevés. Le cholestérol provenant de l'alimentation a peu d'influence sur le taux de cholestérol sanguin chez la plupart des gens. C'est surtout la quantité totale de matières grasses, les gras saturés et les trans qui ont des répercussions sur le taux de cholestérol dans le sang.

Remarque : le cholestérol dans les aliments se trouve seulement dans les aliments d'origine animale.

■ Conseils nutritionnels:

- Environ le tiers, soit de 20 % à 30 %, de votre énergie devrait provenir des lipides.
- Bien que les lipides soient très riches en énergie, ils sont un nutriment essentiel à une bonne santé. Il faut donc choisir la qualité des gras que nous consommons et en contrôler la quantité.

■ Défi de la semaine :

(Choisir un seul défi par semaine)

1. Augmentez votre nombre de repas de poisson par semaine à deux ou trois (ou autres sources, comme le soya ou les graines de lin).
2. Diminuez votre consommation quotidienne ou hebdomadaire d'un aliment ou d'un met riche en matières grasses (calories vides).
3. Diminuez votre consommation de beurre, de saindoux, de shortening et de gras de bacon pour les substituer avec de meilleurs gras.
4. Lorsque vous cuisinez, utilisez des huiles végétales contenant des gras insaturés, comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.



Activité

Procurez-vous les produits suivants : beurre, margarine hydrogénée et non hydrogénée, huile d'olive et huile de canola. Avec les participants, analysez la composition en gras de chacun des produits et repérez les produits ayant un effet bénéfique sur le cholestérol.

Recettes

■ Vinaigrette à salade maison

Ingrédients :

- 1/3 tasse (80 ml) de vinaigre balsamique ou autre vinaigre
- 2/3 tasse (150 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre

Vous pouvez ajouter des fines herbes (basilic, thym, etc.)

Préparation :

- Dans une bouteille ou un pot à couvercle, incorporer tous les ingrédients.
- Mélanger en agitant le contenant bien fermé.
- Cette vinaigrette se conserve environ 1 mois au réfrigérateur.

Servir sur salade et légumes tranchés fin au goût!

* Source : Mélanie Lévesque, nutritionniste au Centre d'amitié autochtone de Québec.

■ Trempette maison

Plutôt que d'utiliser seulement de la mayonnaise, faites un mélange de yogourt nature et de mayonnaise (la moitié de chacun). De cette façon, vous réduirez la quantité totale de gras dans vos trempettes, tout en augmentant le calcium. Ajoutez de la moutarde, de l'ail et du poivre.

Dégustez avec vos légumes préférés ou agrémentez vos sous-marins et sandwiches.

5 Semaine cinq

Séance 2

Intervalles

■ Tâches à compléter

- Se familiariser avec les activités de la semaine
- Réaliser les entraînements
- Faire l'achat des aliments pour l'atelier de nutrition
- []
- []

- Échauffement de 15 minutes en effort 2
- 2 à 3 séries de 4 X 2 minutes en effort 5
- Repos entre les répétitions : 1 minute
- Repos entre les séries : 5 minutes
- Retour au calme de 10 minutes en effort 2

Commentaires

Encore une fois, activité cardio au choix. Étant donné la nature intense de cet entraînement, nous vous suggérons de choisir une activité qui fera en sorte que les participants pourront se motiver entre eux (vélos à proximité, marche ou course dans un petit espace, etc.).

Séance 1

Musculation F

Réaliser la séance de musculation de la page 49

Commentaires

Cette semaine, nous changeons les exercices réalisés dans la séance de musculation. Il est donc important de se concentrer sur l'apprentissage de ces nouveaux mouvements.

Séance 3

Musculation G

Réaliser la séance de musculation de la page 50

Commentaires

Activité cardio au choix du participant. Attention, cet entraînement a pour but de favoriser la récupération tout en créant une dépense calorique. Il est important de ne pas travailler de manière intensive.

Séance 4











Séance libre

Séance au choix parmi ce qui a déjà été fait


Commentaires

Cette séance vise l'autonomie du participant. Celui-ci doit lui-même décider de ce qu'il désire réaliser comme entraînement. Préférentiellement, cet entraînement est fait avec un ami ou autre participant Kirano, SANS la supervision de l'entraîneur. Il serait cependant important que le participant discute avec l'entraîneur de l'entraînement qu'il désire faire. Ne pas oublier de réaliser un retour sur cet entraînement la semaine suivante.


Séance de musculation F

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <p>1</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>1
Séries</p> <p>15
Durée (min)</p> | <p>6</p>  | <p>Planche latérale</p> <p>4
Séries</p> <p>15
Répétitions</p> |
| <p>2</p>  | <p>Squats</p> <p>4
Séries</p> <p>15
Répétitions</p> | <p>7</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>4
Séries</p> <p>2
Durée (min)</p> |
| <p>3</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>4
Séries</p> <p>2
Durée (min)</p> | <p>8</p>  | <p>Planche sur les genoux</p> <p>4
Séries</p> <p>40
Durée (sec)</p> |
| <p>4</p>  | <p>Push-ups sur les genoux</p> <p>4
Séries</p> <p>15
Répétitions</p> | <p>9</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>4
Séries</p> <p>2
Durée (min)</p> |
| <p>5</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>4
Séries</p> <p>2
Durée (min)</p> | <p>10</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>1
Série</p> <p>10
Durée (min)</p> |


Séance de musculation G

- 


1 Marche rapide

1	15
Séries	Durée (min)
- 


2 Fente à la marche

4	15
Séries	Répétitions
- 


3 Marche rapide

4	2
Séries	Durée (min)
- 


4 Rowing

4	15
Séries	Répétitions
- 


5 Marche rapide

4	2
Séries	Durée (min)
- 


6 Élévation du bassin sur banc

4	15
Séries	Répétitions
- 


7 Marche rapide

4	2
Séries	Durée (min)
- 

8 Superman

4	15
Séries	Répétitions
- 

9 Marche rapide

4	2
Séries	Durée (min)
- 

10 Marche rapide

1	10
Série	Durée (min)



Crédit photo : Amis du Mushuau-nipi/François Léger-Savard

ATELIER DE NUTRITION

Les protéines

Les protéines sont des constituants essentiels de toute cellule vivante, mais que font-elles ?

- Les protéines jouent un rôle important dans la réparation et la construction de tissus.
- Elles contribuent au transport de l'oxygène dans le sang.
- Elles constituent les muscles du corps.
- Elles contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.
- Elles contribuent à normaliser la glycémie.
- Elles fournissent de l'énergie (1 g = 4 kcal).
- Les aliments qui contiennent de bonnes sources de protéines contribuent à fournir de l'énergie pendant une plus longue période.

Tous ces éléments montrent l'importance de consommer une source de protéines tous les repas.

■ Où trouver les protéines ?

Voici les principales sources et la grosseur d'une portion :

- Viande : 75 g cuite ou ½ tasse (125 ml)
- Volaille : 75 g cuite ou ½ tasse (125 ml)
- Poisson : 75 g cuit ou ½ tasse (125 ml)
- Œufs : 2
- Noix (pacanes, amandes, noix de Grenoble, pistaches, etc.) : ¼ tasse (60 ml)
- Graines (de tournesol, de citrouille, de sésame, etc.) : ¼ tasse (60 ml)
- Arachides et beurre d'arachides : 2 c. à table (30 ml)
- Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots [beans], gourganes, etc.) : ¾ tasse (175 ml)
- Fromage : 50 g
- Yogourt : 175 g (¾ tasse)

Les produits céréaliers contiennent également des protéines.

■ Conseils nutritionnels :

- Les protéines doivent fournir de 15 % à 20 % de l'énergie de votre journée.
- Intégrez plus souvent des légumineuses. Cela permet d'augmenter votre apport en fibres, en antioxydants, en plus de fournir moins de matières grasses que les protéines animales.
- Intégrez différentes variétés de protéines dans tous vos repas.
- Lorsque vous prenez une collation, ajoutez une source de protéines. Le fromage, les noix ou le yogourt accompagnent bien les fruits.
- Au déjeuner, la source de protéines est souvent oubliée. Pensez à y ajouter du fromage, du yogourt, un œuf ou du beurre d'arachides. Vous aurez ainsi moins faim en avant-midi. Cela vous aidera à mieux contrôler votre poids.

* Source : Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire des Premières Nations, Inuit et Métis.*

■ Défi de la semaine :

1. Intégrez une source de protéines au déjeuner ou à la collation.
2. Essayez une nouvelle source de protéines pour un nombre X de repas par semaine.
3. Choisissez des viandes maigres ou des substituts de viande contenant peu ou pas de matières grasses.

Recettes

■ Sauté de viande sauvage aux légumes

Ingrédients :

- 2 c. à table (30 ml) d'huile de canola ou d'olive
- 3 carottes coupées en petits bâtonnets
- 1 tasse (250 ml) de brocoli en morceaux
- 1 tasse (250 ml) de poivron tranché
- 1 tasse (250 ml) de champignons en tranches
- 1 oignon tranché
- 2 gousses d'ail tranchées
- 1 tasse (250 ml) de morceaux de viande sauvage au choix tranchés à ½ pouce (1,3 cm)

Options : Vous pouvez remplacer la viande par une grande sélection de volaille, de poisson et de fruits de mer.

■ Vinaigrette

Ingrédients :

- 3 c. à table (45 ml) de sauce soya
- 1 c. à table (15 ml) de miel
- Poivre

Préparation :

- Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen/élevé. Faire revenir les légumes environ 4 minutes. Retirer du feu.
- Faire sauter la viande environ 4 min ou selon la cuisson désirée.
- Incorporer les légumes à la viande dans le poêlon.
- Ajouter les ingrédients de la vinaigrette, mélanger et chauffer 2 min.
- Servir.

Rendement : 2-4 portions

Temps de préparation : 15-20 min

Temps de cuisson : 10 min

* Source : www.canalvie.com.

6 Semaine six

Séance 2

Intervalles

■ Tâches à compléter

- Se familiariser avec les activités de la semaine
- Réaliser les entraînements
- Faire l'achat des aliments pour l'atelier de nutrition
- []
- []

- Échauffement de 15 minutes en effort 2
- 2 à 3 séries de 3 X 3 minutes en effort 5
- Repos entre les répétitions : 2 minutes
- Repos entre les séries : 5 minutes
- Retour au calme de 10 minutes en effort 2

Commentaires

Encore une fois, activité cardio au choix. Étant donné la nature intense de cet entraînement, nous vous suggérons de choisir une activité qui fera en sorte que les participants pourront se motiver entre eux (vélos à proximité, marche ou course dans un petit espace, etc.).

Séance I

Musculation H

Réaliser la séance de musculation de la page 57

Commentaires

Les participants connaissent les exercices, nous pouvons donc nous attendre à ce qu'ils les réalisent de manière encore plus optimale que la dernière fois.

Séance 3

Musculation I

Réaliser la séance de musculation de la page 58

Commentaires

Nous augmentons encore la charge de travail par rapport à la semaine dernière.

Séance 4











Séance libre

Séance au choix parmi ce qui a déjà été fait











Commentaires

Cette séance vise l'autonomie du participant. Celui-ci doit lui-même décider de ce qu'il désire réaliser comme entraînement. Préféablement, cet entraînement est fait avec un ami ou autre participant Kirano, SANS la supervision de l'entraîneur. Il serait cependant important que le participant discute avec l'entraîneur de l'entraînement qu'il désire faire. Ne pas oublier de réaliser un retour sur cet entraînement la semaine suivante.

Séance de musculation H

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <p>1</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>1
Séries</p> <p>15
Durée (min)</p> | <p>6</p>  | <p>Planche latérale</p> <p>5
Séries</p> <p>15
Répétitions</p> |
| <p>2</p>  | <p>Squats</p> <p>5
Séries</p> <p>15
Répétitions</p> | <p>7</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>5
Séries</p> <p>1
Durée (min)</p> |
| <p>3</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>5
Séries</p> <p>1
Durée (min)</p> | <p>8</p>  | <p>Planche sur les genoux</p> <p>5
Séries</p> <p>40
Durée (sec)</p> |
| <p>4</p>  | <p>Push-ups sur les genoux</p> <p>5
Séries</p> <p>15
Répétitions</p> | <p>9</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>5
Séries</p> <p>1
Durée (min)</p> |
| <p>5</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>5
Séries</p> <p>1
Durée (min)</p> | <p>10</p>  | <p>Marche rapide</p> <p>1
Série</p> <p>10
Durée (min)</p> |

Séance de musculation I

1 	Marche rapide 1 <i>Séries</i> 15 <i>Durée (min)</i>	6 	Élévation du bassin sur banc 4 <i>Séries</i> 20 <i>Répétitions</i>
2 	Fente à la marche 4 <i>Séries</i> 20 <i>Répétitions</i>	7 	Marche rapide 4 <i>Séries</i> 2 <i>Durée (min)</i>
3 	Marche rapide 4 <i>Séries</i> 2 <i>Durée (min)</i>	8 	Superman 4 <i>Séries</i> 20 <i>Répétitions</i>
4 	Rowing 4 <i>Séries</i> 20 <i>Répétitions</i>	9 	Marche rapide 4 <i>Séries</i> 2 <i>Durée (min)</i>
5 	Marche rapide 4 <i>Séries</i> 2 <i>Durée (min)</i>	10 	Marche rapide 1 <i>Série</i> 10 <i>Durée (min)</i>



Crédit photo : fotosearch.com

ATELIER DE NUTRITION

La lecture d'étiquettes

Quelques points à savoir

- L'emballage d'un aliment renferme de l'information nutritionnelle importante : énergie, gras, sucres, protéines, sodium, etc.
- La liste des ingrédients nous informe de tout ce que le produit contient. Les ingrédients sont placés en ordre d'importance dans la liste. Ainsi, les ingrédients qui figurent en premier sur la liste se retrouvent en plus grande importance dans le produit, alors que l'ingrédient qui se retrouve en faible quantité apparaît à la fin de la liste.
- Évitez les aliments dont le sucre apparaît au début de la liste des ingrédients.
- Choisissez des produits ayant le moins d'ingrédients possible. De cette façon, vous mangerez des aliments moins transformés.
- Lisez l'étiquette, le tableau de valeur nutritive et les allégations sur le produit.
- Utilisez le document « Regardez l'étiquette » pour informer les participants de la lecture des étiquettes (utilisez l'information qui vous semble pertinente).

■ Conseils nutritionnels

Voici quelques pourcentages de valeur quotidienne pratique à avoir sous la main !

Matières grasses

- Faible teneur en lipides = moins de 5 %
- Faible teneur en acides gras saturés et trans = moins de 10 %

Fibres

- Basez-vous sur la valeur quotidienne (%) pour déterminer s'il y a beaucoup de fibres dans une portion donnée d'un aliment.
- Teneur élevée en fibres = plus de 15 %

Vitamines et minéraux

- Faible teneur : moins de 5 %
- Teneur élevée : plus de 15 %

■ Quelques notions de base !

Vérifiez la portion de référence

Assurez-vous que la portion inscrite sur l'étiquette correspond à ce que vous consommez (ajustez, au besoin).

Diminuez les gras saturés, les gras trans et le sodium

Diminuez la consommation de gras saturés et de gras trans afin de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Une réduction du sodium aide à la prévention des risques d'hypertension.

Augmentez les fibres, les vitamines et les minéraux

Favorisez une augmentation des fibres dans votre alimentation pour avoir un meilleur transit intestinal, prévenir les maladies cardiovasculaires et mieux contrôler votre satiété et le diabète de type 2.

■ Défi de la semaine :

1. Substituez un produit dont le sucre vient au début de la liste d'ingrédients par un produit contenant moins de sucre.
2. Utilisez les conserves avec l'allégation « sans sucre ajouté » ou « sans sel ajouté ».
3. Chaque semaine, en faisant l'épicerie, comparez les étiquettes d'un nouvel aliment.
4. Cuisinez des repas en utilisant moins d'aliments transformés.
5. Vous pouvez également demander à vos participants sur lequel des nutriments du tableau de valeur nutritive ils aimeraient travailler. À vous de leur donner des idées : réduire le sodium, porter attention aux gras trans, augmenter l'apport en fibres, etc.



Activité

Avant l'atelier, demandez aux participants d'apporter des emballages vides de produits qu'ils consomment. De cette façon, ils pourront les regarder tous ensemble pendant l'atelier. Apportez vous aussi des emballages de différents produits consommés régulièrement par les gens : céréales, pains, biscuits, yogourt, barres tendres, etc. Distribuez des emballages à chaque participant et demandez-leur de trouver les quantités de gras, de sucre, de sel contenues dans les aliments. Faites-leur aussi trouver la grosseur de la portion. Lorsque les gens lisent les étiquettes, ils sont toujours étonnés de voir toute l'information présente sur un emballage. Insistez pour qu'ils fassent le même exercice de retour à la maison pour se familiariser avec la lecture d'étiquettes. Utilisez le dépliant prévu à cette fin.

Recettes

■ Tortillas au saumon et fromage à la crème

Ingrédients :

- 100 g de saumon frais ou en conserve
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt nature
- 2 branches de céleri
- 1 carotte râpée
- 2 à 4 c. à table (30 à 60 ml) de fromage à la crème léger
- 4 tortillas ou pains pita de blé entier
- Feuilles de laitue
- Poivre et autres épices selon vos goûts

Préparation :

- Mélanger les cinq premiers ingrédients et assaisonner au goût.
- Tapisser les tortillas de feuilles de laitue et remplir avec la garniture.
- Déguster.

Rendement : **4 portions**

Temps de préparation : **5-10 min**

Conservez les arêtes des poissons en conserve, vous aurez plus de calcium.

* Source : Mélanie Lévesque, nutritionniste au Centre d'amitié autochtone de Québec.

■ Salsa de fruits et chips de pitas

Ingrédients :

- 10 mini-pitas
- ¼ tasse (60 ml) d'huile de canola
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre et 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- ½ tasse (125 ml) de yogourt à la vanille
- ½ tasse (125 ml) de fruits frais ou congelés (fraises, framboises, kiwis, cantaloup)

Préparation :

- Faire un mélange de cannelle et sucre.
- Séparer les mini-pitas en deux avec un couteau ou des ciseaux.
- Badigeonner les mini-pitas avec de l'huile de canola.
- Saupoudrer le mélange de cannelle et de sucre sur les mini-pitas.
- Mettre au four à 350°F environ 15 minutes afin de les rendre croustillants.
- Réserver.
- Dans un plat, déposer le yogourt à la vanille et garnir de fruits.
- Servir comme une trempette. Les mini-pitas servent à ramasser les morceaux de fruits et le mélange de yogourt (comme des chips).

Rendement : **environ 5-6 portions**

Temps de préparation : **10-15 min**

* Source : Mélanie Lévesque, nutritionniste au Centre d'amitié autochtone de Québec.

7 Semaine sept

Séance 2

■ Tâches à compléter

- Se familiariser avec les activités de la semaine
- Réaliser les entraînements
- Faire l'achat des aliments pour l'atelier de nutrition
- [Redacted]
- [Redacted]

Intervalles

- Échauffement de 15 minutes en effort 2
- 5 à 7 X 4 minutes en effort 5
- Repos entre les répétitions : 2 minutes
- Retour au calme de 10 minutes en effort 2

Commentaires

Encore une fois, activité cardio au choix. Étant donné la nature intense de cet entraînement, nous vous suggérons de choisir une activité qui fera en sorte que les participants pourront se motiver entre eux (vélos à proximité, marche ou course dans un petit espace, etc.).

Séance 1

Musculation J

Réaliser la séance de musculation de la page 65

Commentaires

Les participants connaissent les exercices, nous augmentons donc significativement la charge d'entraînement.

Séance 3

Séance combinée

- Échauffement de 15 minutes en effort 2
- 2 X 10 X 30 secondes en effort 5
- Repos entre les répétitions : 30 secondes
- Repos entre les séries : 3 minutes

Musculation K

Réaliser la séance de musculation de la page 66

- Retour au calme de 10 minutes en effort 2

Commentaires

Activité cardio au choix du participant. Attention, cet entraînement a pour but de favoriser la récupération tout en créant une dépense calorique. Il est important de ne pas travailler de manière intensive.

Séance 4











Séance libre

Séance au choix parmi ce qui a déjà été fait

Commentaires

Cette séance vise l'autonomie du participant. Celui-ci doit lui-même décider de ce qu'il désire réaliser comme entraînement. Préférentiellement, cet entraînement est fait avec un ami ou autre participant Kirano, SANS la supervision de l'entraîneur. Il serait cependant important que le participant discute avec l'entraîneur de l'entraînement qu'il désire faire. Ne pas oublier de réaliser un retour sur cet entraînement la semaine suivante.

Séance de musculation J

- | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----|---------------|--------------------|--|--|---|----|---------------|--------------------|
| <p>1</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 1 | 15 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | <p>6</p>  | <p>Planche latérale</p> <table border="0"> <tr> <td>5</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Répétitions</i></td> </tr> </table> | 5 | 20 | <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> |
| 1 | 15 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| 5 | 20 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | | | | | | | | | | |
| <p>2</p>  | <p>Squats</p> <table border="0"> <tr> <td>5</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Répétitions</i></td> </tr> </table> | 5 | 20 | <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | <p>7</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 5 | 1 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> |
| 5 | 20 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | | | | | | | | | | |
| 5 | 1 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| <p>3</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 5 | 1 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | <p>8</p>  | <p>Planche sur les genoux</p> <table border="0"> <tr> <td>5</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (sec)</i></td> </tr> </table> | 5 | 45 | <i>Séries</i> | <i>Durée (sec)</i> |
| 5 | 1 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| 5 | 45 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (sec)</i> | | | | | | | | | | |
| <p>4</p>  | <p>Push-ups sur les genoux</p> <table border="0"> <tr> <td>5</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Répétitions</i></td> </tr> </table> | 5 | 20 | <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | <p>9</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 5 | 1 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> |
| 5 | 20 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | | | | | | | | | | |
| 5 | 1 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| <p>5</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 5 | 1 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | <p>10</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td><i>Série</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 1 | 10 | <i>Série</i> | <i>Durée (min)</i> |
| 5 | 1 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | 10 | | | | | | | | | | |
| <i>Série</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |

Séance de musculation K

1 	Squats <table border="0"><tr><td>3</td><td>20</td></tr><tr><td><i>Séries</i></td><td><i>Répétitions</i></td></tr></table>	3	20	<i>Séries</i>	<i>Répétitions</i>	5 	Planche sur les genoux <table border="0"><tr><td>3</td><td>45</td></tr><tr><td><i>Séries</i></td><td><i>Durée (sec)</i></td></tr></table>	3	45	<i>Séries</i>	<i>Durée (sec)</i>
3	20										
<i>Séries</i>	<i>Répétitions</i>										
3	45										
<i>Séries</i>	<i>Durée (sec)</i>										
2 	Marche rapide <table border="0"><tr><td>3</td><td>2</td></tr><tr><td><i>Séries</i></td><td><i>Durée (min)</i></td></tr></table>	3	2	<i>Séries</i>	<i>Durée (min)</i>	6 	Marche rapide <table border="0"><tr><td>3</td><td>2</td></tr><tr><td><i>Séries</i></td><td><i>Durée (min)</i></td></tr></table>	3	2	<i>Séries</i>	<i>Durée (min)</i>
3	2										
<i>Séries</i>	<i>Durée (min)</i>										
3	2										
<i>Séries</i>	<i>Durée (min)</i>										
3 	Push-ups sur les genoux <table border="0"><tr><td>3</td><td>20</td></tr><tr><td><i>Séries</i></td><td><i>Répétitions</i></td></tr></table>	3	20	<i>Séries</i>	<i>Répétitions</i>	7 	Marche rapide <table border="0"><tr><td>1</td><td>10</td></tr><tr><td><i>Série</i></td><td><i>Durée (min)</i></td></tr></table>	1	10	<i>Série</i>	<i>Durée (min)</i>
3	20										
<i>Séries</i>	<i>Répétitions</i>										
1	10										
<i>Série</i>	<i>Durée (min)</i>										
4 	Marche rapide <table border="0"><tr><td>3</td><td>2</td></tr><tr><td><i>Séries</i></td><td><i>Durée (min)</i></td></tr></table>	3	2	<i>Séries</i>	<i>Durée (min)</i>						
3	2										
<i>Séries</i>	<i>Durée (min)</i>										



Crédit photo : dollarnphoto.com

ATELIER DE NUTRITION

L'épicerie santé et économique

Lorsque vous allez à l'épicerie, voici quelques conseils qui peuvent vous aider à faire de meilleurs choix et à économiser.

- Consultez les circulaires si vous les recevez.
- Planifiez un menu de la semaine en fonction de vos goûts et des rabais.
- Faites une liste avant d'aller à l'épicerie : cela évite de faire des achats superflus. Regroupez les aliments de votre liste par section dans l'épicerie.
- Mangez avant d'aller à l'épicerie. Si vous avez le ventre vide, vous trouverez que tout a l'air bon et vous aurez tendance à acheter des aliments inutiles. (Nous l'avons tous déjà expérimenté!)
- Intégrez des légumineuses. Si vous les achetez en conserve, rincez-les à l'eau pour enlever le surplus de sel. Les légumineuses ont une très bonne valeur nutritive et elles sont économiques.
- Les légumes congelés sont une excellente solution de rechange aux légumes frais et sont abordables.
- Lorsqu'un aliment est en solde, faites-en une provision et congelez cet aliment, au besoin. Par exemple, des poitrines de poulet congelées constituent un excellent repas dépanneur.
- Achetez les plus gros formats, car ils sont économiques. Par contre, assurez-vous de les utiliser, car en plus grosses quantités, s'il y a des pertes, vous les aurez payées.
- Essayez les marques maison qui sont moins chères et équivalentes.
- Comparez les prix.
- Les aliments moins transformés coûtent souvent moins cher que ceux lavés, coupés et emballés individuellement. Le coût de la main-d'œuvre est compris dans le prix.
- Concentrez-vous sur les aliments essentiels : viande, pain, légumes, fruits, etc. Les pâtisseries, les barres de chocolat, les bonbons, les boissons gazeuses, etc. sont des aliments superflus contenant des calories vides.
- Gérez les restes. Faites régulièrement le tour du frigo pour éviter le gaspillage.

■ Critères de sélection pour une épicerie santé

Pains : choisissez ceux ayant 2 g de fibres et plus par tranche.

Céréales : idéalement, par portion de 30 g, optez pour les céréales offrant au moins 3 g de fibres et moins de 6 g de sucre par portion (10 g et moins si les céréales contiennent des fruits).

Barres de céréales : par portion de 30 g, choisissez les barres de céréales ayant 6 g ou moins de gras, au moins 2 g de fibres et environ 8 g de sucre et moins.

Fruits et légumes : diversifiez vos achats de fruits et de légumes.

Produits laitiers (fromages, yogourt et lait) : optez pour les fromages ayant 20 % de matières grasses (M.G.) et moins. Choisissez le lait et le yogourt à 2 % de matières grasses (M.G.) et moins.

Viandes et substituts : essayez des coupes plus maigres et retirez le gras visible avant la cuisson. Intégrez les noix, les légumineuses et le tofu à votre alimentation.

■ Défi de la semaine :

Parmi les conseils pour une épicerie santé figurant dans la liste de cet atelier, établissez un objectif ou deux. N'oubliez pas de les adapter aux besoins de chaque participant.

Si, pour un participant, faire l'épicerie n'est pas un enjeu, vous pouvez lui demander de travailler sur d'autres défis suggérés dans les ateliers précédents.

Choisissez entre l'activité 1 et 2



Activité 1

Distribuez la fiche « prix de repère » aux participants. Comparez le prix des viandes et des légumes. Mentionnez que les légumes sont excellents pour la santé et que leur consommation contribue à diminuer le coût du panier d'épicerie. Ciblez certains aliments par groupe alimentaire à prioriser pour réduire le coût du panier d'épicerie tout en faisant des choix sains.

* Il se peut que les prix sur les fiches ne correspondent pas exactement aux prix de votre magasin d'alimentation. Cette fiche est utilisée à titre de comparaison seulement. Si vous choisissez de faire l'activité 1, nous vous suggérons la recette de hamburger maison fournie ci-dessous.



Activité 2

Une activité intéressante et très appréciée des participants est la visite d'une épicerie. Si vous pouvez le faire, amenez les participants à l'épicerie et discutez des aliments à prioriser pour une épicerie santé et économique. Lisez les étiquettes nutritionnelles pour faire des choix sains. Pour qu'elle soit intéressante, cette activité demande une bonne préparation.

Recettes

■ Hamburger maison

Préparation :

- Faites des boulettes de la grosseur de la paume de la main et faites-les cuire dans un poêlon avec un peu d'huile d'olive. Vous pouvez enlever le surplus de gras dans le poêlon.
- Garnissez votre hamburger avec des tomates, oignons, champignons, fromage, laitue.
- Utilisez la mayonnaise modérément.
- Accompagnez d'une salade ou de frites santé.

* Variez les types de viande dans vos hamburgers. Essayez-les avec d'autres types de viande hachée maigre, comme l'original.

* Ajoutez toujours des légumes dans vos hamburgers, ils vous donneront des fibres, des antioxydants et des vitamines.

* Source : Mélanie Lévesque, nutritionniste au Centre d'amitié autochtone de Québec.

■ Pizza santé

Ingrédients :

- Une croûte à pizza de 12 pouces (30 cm) du commerce ou faite maison (voir la recette à la page suivante)
- 1 tasse (250 ml) de sauce à pizza du commerce ou faite maison (voir la recette à la page suivante)
- Légumes tranchés mince ou hachés au goût (oignons, poivrons, champignons, tomates, brocolis et épinards)
- 60 g de jambon
- 3/4 tasse (175 ml) de fromage râpé à moins de 20 % de M.G., non tassé

Préparation :

- Recouvrir la pâte à pizza de sauce.
- Ajouter le pepperoni ou le jambon, puis les légumes. Garnir de fromage.
- Déposer la pizza sur une grille ou sur une plaque à pizza. Faire cuire à 350°F (175°C) jusqu'à ce que le fromage forme des bulles.

Rendement : 2-4 portions

Temps de préparation : 20-25 min

Temps de cuisson : 10-15 min

* Source : Karen Graham, *La santé au menu, menus et recettes à faible teneur en calories*. Paper Birch Publishing, 2001, p. 190.

■ Sauce à pizza maison

Préparation :

- Mélanger ensemble le contenu d'une boîte de 398 ml de sauce tomate, 1/2 c. à thé (2 ml) d'origan séché et 1/2 c. à thé (2 ml) de poudre d'ail.

■ Pâte à pizza maison

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) d'eau tiède
- 1 c. à thé (5 ml) de levure instantanée
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre
- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- 1 c. à thé (5 ml) de sel

Préparation :

- Dans un bol, mélanger l'eau, la levure et le sucre. Laisser reposer jusqu'à ce que la préparation mousse sur le dessus, environ 5 minutes.
- Au robot culinaire, il est important de travailler avec la lame en plastique ou le crochet à pétrir.
- Mélanger la farine et le sel. Actionner le robot à vitesse moyenne et ajouter le mélange de levure jusqu'à l'obtention d'une boule molle.
- Retirer la pâte du bol et pétrir quelques minutes en la farinant pour éviter qu'elle colle.
- Déposer dans un bol légèrement huilé et couvrir d'un linge propre. Laisser la pâte gonfler environ 30 minutes dans un endroit tiède sans courant d'air. La couper en deux.
- Utiliser la pâte à pizza immédiatement ou la réfrigérer (moins de 48 heures), sinon la placer dans un sac hermétique et la congeler.

Rendement : Cette recette permettra de préparer 2 pizzas de 23 cm (9 po) à croûte mince ou 2 pizzas de 20 cm (8 po) à croûte plus généreuse.
Temps de préparation : 45-50 min

* Source : <http://www.ricardocuisine.com/fr>.

■ Frites santé

Ingrédients :

- 4 pommes de terre ou patates douces
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- Poivre au goût
- Basilic au goût
- Moutarde en poudre au goût
- Poudre d'ail au goût

En gardant la pelure, vous aurez plus de vitamines et de fibres.

Préparation :

- Couper les pommes de terre en lanières selon la grosseur de vos frites préférées. Plus les frites sont petites, plus rapidement elles cuisent.
- Étendre les pommes de terre coupées sur une plaque à cuisson.
- Arroser un filet d'huile d'olive sur les patates.
- Assaisonner au goût.
- Faire cuire au four à 350°F, environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Rendement : 4 portions
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 30 min

* Source : Mélanie Lévesque, nutritionniste au Centre d'amitié autochtone de Québec.

8 Semaine huit

Séance 2

Séance combinée

- Échauffement de 15 minutes en effort 2
- 2 séries de 3 X 3 minutes en effort 5
- Repos entre les répétitions : 2 minutes
- Repos entre les séries : 5 minutes
- Retour au calme de 10 minutes en effort 2

Musculation M

Ensuite, réaliser la séance de musculation de la page 74

Commentaires

Cet entraînement consiste en une combinaison de deux entraînements bien connus. Le tout débute avec une courte partie par intervalles, suivie d'une séance de musculation (également courte).

Tâches à compléter

- Se familiariser avec les activités de la semaine
- Réaliser les entraînements
- Faire l'achat des aliments pour l'atelier de nutrition
-
-

Séance 1

Musculation L

Réaliser la séance de musculation de la page 73

Commentaires

Vous connaissez la routine!

Séance 3

Séance libre

Séance au choix parmi ce qui a déjà été fait

Commentaires

Cette séance vise l'autonomie du participant. Celui-ci doit lui-même décider de ce qu'il désire réaliser comme entraînement. Préférentiellement, cet entraînement est fait avec un ami ou autre participant Kirano, SANS la supervision de l'entraîneur. Il serait cependant important que le participant discute avec l'entraîneur de l'entraînement qu'il désire faire. Ne pas oublier de réaliser un retour sur cet entraînement.

Évaluations

Push-ups

Test évaluant l'une des diverses facettes de la santé musculaire du participant. Il s'agit d'un test simple où le participant réalise le plus grand nombre de push-ups possible.

Planche abdominale

Test évaluant l'une des diverses facettes de la santé musculaire du participant. Il s'agit d'un test simple où le participant maintient une position de planche le plus longtemps possible.

Poids

Même si la perte de poids ne devrait pas être considérée comme l'objectif de Kirano, il est évident que vos participants y verront un certain intérêt. Pour cette raison, le poids est inclus comme l'une des mesures à évaluation avant et après Kirano. L'important ici est d'utiliser le même équipement pour les trois évaluations.











Tour de taille

À l'inverse du poids, le tour de taille est une excellente mesure pour évaluer la réduction des facteurs de risques liés à l'embonpoint et à l'obésité. Encore une fois, assurez-vous de prendre les mesures exactement de la même manière avant et après Kirano. Préférentiellement, ces trois évaluations devraient être faites par la même personne afin d'éviter les différences techniques entre deux intervenants.

Test cardiovasculaire à l'effort

Le but de ce test est d'évaluer l'amélioration de la condition cardiovasculaire du participant. La procédure est la suivante : créez un parcours d'une distance approximative de 1,5 kilomètre. L'option la plus simple est de délimiter le contour de votre gymnase, puis de faire répéter ce parcours 15 fois. L'objectif du participant est de réaliser ses 15 tours le plus rapidement possible. Dans ce cas-ci, il n'est pas nécessaire que votre parcours total soit de la distance exacte de 1,5 kilomètre. L'important est plutôt que la distance et les conditions soient exactement les mêmes entre le premier, le deuxième et le troisième test.

Séance de musculation L

- | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----|---------------|--------------------|--|--|---|----|---------------|--------------------|
| <p>1</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 1 | 15 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | <p>6</p>  | <p>Planche latérale</p> <table border="0"> <tr> <td>6</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Répétitions</i></td> </tr> </table> | 6 | 15 | <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> |
| 1 | 15 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| 6 | 15 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | | | | | | | | | | |
| <p>2</p>  | <p>Squats</p> <table border="0"> <tr> <td>6</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Répétitions</i></td> </tr> </table> | 6 | 15 | <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | <p>7</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>6</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 6 | 1 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> |
| 6 | 15 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | | | | | | | | | | |
| 6 | 1 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| <p>3</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>6</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 6 | 1 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | <p>8</p>  | <p>Planche sur les genoux</p> <table border="0"> <tr> <td>6</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (sec)</i></td> </tr> </table> | 6 | 40 | <i>Séries</i> | <i>Durée (sec)</i> |
| 6 | 1 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| 6 | 40 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (sec)</i> | | | | | | | | | | |
| <p>4</p>  | <p>Push-ups sur les genoux</p> <table border="0"> <tr> <td>6</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Répétitions</i></td> </tr> </table> | 6 | 15 | <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | <p>9</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>6</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 6 | 1 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> |
| 6 | 15 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Répétitions</i> | | | | | | | | | | |
| 6 | 1 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| <p>5</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>6</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><i>Séries</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 6 | 1 | <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | <p>10</p>  | <p>Marche rapide</p> <table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td><i>Série</i></td> <td><i>Durée (min)</i></td> </tr> </table> | 1 | 10 | <i>Série</i> | <i>Durée (min)</i> |
| 6 | 1 | | | | | | | | | | |
| <i>Séries</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | 10 | | | | | | | | | | |
| <i>Série</i> | <i>Durée (min)</i> | | | | | | | | | | |

Séance de musculation M

1 	Squats 4 <i>Séries</i> 20 <i>Répétitions</i>	5 	Planche sur les genoux 4 <i>Séries</i> 45 <i>Durée (sec)</i>
2 	Marche rapide 4 <i>Séries</i> 2 <i>Durée (min)</i>	6 	Marche rapide 4 <i>Séries</i> 2 <i>Durée (min)</i>
3 	Push-ups sur les genoux 4 <i>Séries</i> 20 <i>Répétitions</i>	7 	Marche rapide 1 <i>Série</i> 10 <i>Durée (min)</i>
4 	Marche rapide 4 <i>Séries</i> 2 <i>Durée (min)</i>		

Jeu-questionnaire sur le déjeuner

Vrai ou faux?

1. Le déjeuner est le repas le moins important de la journée, c'est pour cela que nous pouvons nous permettre de ne pas déjeuner.
Faux, c'est le repas le plus important.
2. Une personne qui déjeune aura un poids plus stable et risque moins de développer l'obésité.
Vrai
3. Lorsque nous ne déjeunons pas, il est fréquent d'avoir des maux de tête et des rages alimentaires, surtout pour des aliments sucrés, en fin de journée.
Vrai, c'est le cerveau qui se manifeste.
4. Si nous déjeunons, nous risquons moins de développer des carences alimentaires.
Vrai
5. Il n'y a pas de différence dans les résultats scolaires d'un enfant qui déjeune comparativement à un qui ne déjeune pas.
Faux, un enfant qui déjeune a une plus grande facilité d'apprentissage et sera plus enclin à avoir un meilleur rendement scolaire.
6. Des barres tendres constituent un choix intéressant pour un déjeuner santé et rapide.
Faux, elles sont généralement très sucrées.

ATELIER DE NUTRITION

L'importance du déjeuner et des collations

Crédit photo : dollarphotoclub.com

Déjeuner

■ Si nous ne déjeunons pas, nous aurons...

- Des distractions fréquentes, un manque d'énergie
- Une humeur variable
- Des rages alimentaires

Le cerveau n'ayant pas reçu suffisamment d'énergie dans la journée, il envoie un signal de faim pour avoir de l'énergie absorbable rapidement

Énergie vite absorbée = sucre

(croustilles, chocolat, pâtisseries, etc.)

- Des apports alimentaires plus élevés au dîner et au souper. L'appétit étant plus grand, les signaux de faim se traduisent par une demande d'énergie rapide, ce qui engendre le goût pour les repas-minute (fast food)
- Des maux de tête et de la fatigue, surtout en fin de journée
- Des carences alimentaires : il est plus difficile de combler les besoins en vitamines et en minéraux avec seulement deux repas par jour
- Un moins bon contrôle du poids

■ Un déjeuner doit contenir :

- Des aliments d'au moins trois des quatre groupes du *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour manger sainement.

Par exemple : 1-2 rôties au beurre d'arachides, un fruit frais ou des céréales, du lait et une banane ou du yogourt, des céréales et un fruit.

Idéalement, choisissez des produits céréaliers à grains entiers, des céréales non sucrées, du beurre d'arachides naturel et des fruits frais (banane, petits fruits, pomme).

■ Voici quelques conseils pour intégrer le déjeuner dans votre journée :

- Débutez votre journée par un fruit ou un verre de jus 100 % pur (½ tasse ou 125 ml).
- Faites votre routine du matin (douche, habillage, etc.) avant de déjeuner.
- Essayez différents aliments au déjeuner : céréales, pain ou bannique. Vous finirez par trouver votre déjeuner préféré.
- Si vous manquez de temps pour déjeuner, apportez un fruit, des noix ou un produit laitier (yogourt, fromage, lait) pour prendre une collation en avant-midi.

Collations

- Les collations peuvent faire partie d'une saine alimentation.

Elles ont plusieurs rôles :

1. Permettre d'arriver aux repas moins affamés, donc de manger des portions moins grosses.
2. Fournir de l'énergie soutenue tout au long de la journée, ce qui aide à normaliser la glycémie.
3. Offrir des fibres, des protéines, des minéraux et des vitamines lorsqu'elles sont choisies parmi les aliments santé.
4. Permettre de mieux gérer le poids.

- Quelques exemples de collations santé

Fruits frais (surtout s'ils sont colorés) :

Les fruits fournissent des antioxydants, des fibres et de l'énergie. Les jus de fruits sont moins avantageux, car ils ne contiennent pas les fibres du fruit. De plus, la portion de jus consommée est souvent beaucoup plus grande que la portion recommandée, qui est de ½ tasse.

Légumes :

Ils sont riches en fibres et en antioxydants.

Fromage (30 g ou l'équivalent de la grosseur de deux doigts collés ensemble) :

Riche en calcium, choisissez-le à 20 % de matières grasses (M.G.) et moins.

Yogourt (175 g) :

Il fournit du calcium, des protéines et de l'énergie. Ajoutez-y des fruits.

Bannique (1 ou 2 tranches) :

Essayez de la tartiner avec du beurre d'arachides.

Noix et graines (¼ tasse ou 60 ml) :

Elles fournissent de bons gras, des protéines et des minéraux. Par contre, elles sont riches en calories, donc respectez la grosseur de portion suggérée. Optez pour les versions non salées.

- Autres exemples

- Muffin maison (1)
- Galette à l'avoine maison (1)
- Craquelins (4) et fromage (30 g)
- ½ tasse (125 ml) de salade de fruits
- Barres tendres maison (voir recette p. 80)
- 1 bol de céréales avec du lait
- 1 tasse (250 ml) de smoothie (voir recette p. 22)
- 1 tasse (250 ml) de lait avec 2 biscuits secs
- ¼ tasse (60 ml) de fruits séchés et de noix mélangés
- Jus de légumes avec craquelins ou 1 tranche de bannique
- ½ bagel avec fromage à la crème
- 1 œuf à la coque et de la bannique

■ Défi de la semaine :

1. Déjeunez!
2. Ajoutez une source de protéines à votre déjeuner.
3. Intégrez les grains entiers en essayant une nouvelle sorte de céréales ou de pain, par exemple.
4. Intégrez des collations pour mieux contrôler les portions aux repas.



Activité

Utilisez les fiches interactives sur le déjeuner. Distribuez les fiches aux participants et demandez-leur de répondre à la question à l'aide du *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Prenez un moment pour discuter des idées de déjeuners du livret de recettes de déjeuners et de collations santé. De plus, discutez de la composition du déjeuner des participants et échangez des solutions pour obtenir un déjeuner complet le matin.

Recettes

■ Sandwich à déjeuner

Ingrédients :

- 1 œuf
- 1 tranche de jambon (facultatif)
- 1 tranche de fromage, au goût
- 1 muffin anglais
- Épinards ou laitue au goût (facultatif)
- Tomates au goût
- Margarine non hydrogénée

Préparation :

- Faire rôtir légèrement le muffin anglais au grille-pain.
- Briser l'œuf dans un petit bol de diamètre similaire à celui du muffin (allant au micro-ondes).
- Cuire l'œuf au micro-ondes ou dans une poêle selon la cuisson désirée.
- Appliquer une légère couche de margarine sur le muffin à sa sortie du grille-pain et y déposer la tranche de fromage et les épinards ou la laitue.
- Ajouter l'œuf et le jambon (facultatif).

Rendement : 1 portion

Temps de préparation : moins de 5 min

Temps de cuisson : moins de 5 min

* Source : CSSSPNQL.

■ Müesli maison

Ingrédients :

- 4 tasses (1 L) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse (125 ml) de graines de lin
- ½ tasse (125 ml) de germe de blé
- ½ tasse (125 ml) de son de blé
- ½ tasse (125 ml) de son d'avoine
- 1 tasse (250 ml) de canneberges séchées

Préparation :

- Mélangez tous les ingrédients et versez dans un contenant hermétique. Conservez dans un lieu frais et sec.

Rendement : 14 portions de ½ tasse (125 ml)

Temps de préparation : 10 min

Pour un petit déjeuner équilibré, mélanger dans un bol ces céréales avec ¾ tasse (175 ml) de yogourt nature et ½ tasse (125 ml) de fruits frais ou en conserve. Sucrez avec du miel ou du sirop d'érable, au goût.

* Source : Les diététistes du Canada, *Nos meilleures recettes*.

■ Barres tendres aux canneberges

Ingrédients :

- 1 œuf
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de canola
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 1/2 tasse (125 ml) de lait 1 % M.G.
- 2 c. à thé (10 ml) de vanille
- 2 bananes
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé
- 3 tasses (750 ml) de flocons d'avoine (gruau)
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle (facultatif)
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 tasse (250 ml) de canneberges séchées (ou raisins secs)

Préparation :

- Préchauffer le four à 350°F.
- Piler les bananes.
- Dans un grand bol, mélanger pour obtenir un mélange homogène l'œuf, la margarine, la cassonade, le lait, la vanille et les bananes. Dans un bol moyen, mélanger la farine de blé, les flocons d'avoine, la cannelle et le bicarbonate de soude.
- Verser le contenu du bol moyen dans le grand bol et mélanger.
- Ajouter les canneberges séchées et mélanger les ingrédients.
- Graisser une tôle à biscuits avec de l'huile de canola.
- Déposer des portions de 2 c. à table (30 ml) de mélange, puis les façonner en bâtonnets de 5 cm de long.
- Faire cuire de 8 à 10 minutes.

Rendement : 12 barres
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 8-10 min

* Source : Marie-Josée Gauthier, Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik.

■ Méli-mélo

Ingrédients :

- 4 tasses (1 L) de céréales de type Shreddies
- 4 tasses (1 L) de céréales de type Cheerios multigrains
- 3 tasses (750 ml) de maïs soufflé non salé (facultatif)
- 2 tasses (500 ml) de morceaux de bretzels ou en bâtonnets
- 2 tasses (500 ml) de raisins secs (ou autres fruits séchés)
- 1 tasse (250 ml) d'arachides non salées

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Rendement : 6 portions
Temps de préparation : 5-10 min

* Source : CSSSPNQL, *Recettes de déjeuners et collations santé.*

Évaluation finale

■ Tâches à compléter

Réaliser l'évaluation finale

■ Évaluations

Push-ups

Test évaluant l'une des diverses facettes de la santé musculaire du participant. Il s'agit d'un test simple où le participant réalise le plus grand nombre de push-ups possible.

Planche abdominale

Test évaluant l'une des diverses facettes de la santé musculaire du participant. Il s'agit d'un test simple où le participant maintient une position de planche le plus longtemps possible.

Poids

Même si la perte de poids ne devrait pas être considérée comme l'objectif de Kirano, il est évident que vos participants y verront un certain intérêt. Pour cette raison, le poids est inclus comme l'une des mesures à évaluation avant et après Kirano. L'important ici est d'utiliser le même équipement pour les trois évaluations.

Tour de taille

À l'inverse du poids, le tour de taille est une excellente mesure pour évaluer la réduction des facteurs de risques liés à l'embonpoint et à l'obésité. Encore une fois, assurez-vous de prendre les mesures exactement de la même manière avant et après Kirano. Préférentiellement, ces trois évaluations devraient être faites par la même personne afin d'éviter les différences techniques entre deux intervenants.

Test cardiovasculaire à l'effort

Le but de ce test est d'évaluer l'amélioration de la condition cardiovasculaire du participant. La procédure est la suivante : créez un parcours d'une distance approximative de 1,5 kilomètre. L'option la plus simple est de délimiter le contour de votre gymnase, puis de faire répéter ce parcours 15 fois. L'objectif du participant est de réaliser ses 15 tours le plus rapidement possible. Dans ce cas-ci, il n'est pas nécessaire que votre parcours total soit de la distance exacte de 1,5 kilomètre. L'important est plutôt que la distance et les conditions soient exactement les mêmes entre le premier, le deuxième et le troisième test.

Boîte à outils

Échelle de perception de l'effort

Règle générale, nous utilisons l'échelle adaptée de Borg afin de prescrire l'intensité de l'entraînement. Il serait très important de vous familiariser avec cette échelle avant de débiter. Voici cette échelle :

EFFORT RESENTI	COTE ASSOCIÉE	APPLICATION CONCRÈTE
AUCUN	0	Aucun effort
TRÈS FACILE	1	Je respire normalement
FACILE	2	Je suis en mouvement, mais je respire normalement
MOYEN	3	Je sens un léger essoufflement, mais je peux parler continuellement
LÉGÈREMENT DIFFICILE	4	Léger essoufflement, mais je pourrais maintenir ce rythme longtemps
DIFFICILE	5	Je peux parler en phrases complètes, mais je fais une pause après chaque phrase
PLUS DIFFICILE	6	Je sens un essoufflement marqué, faire des phrases complètes devient difficile.
TRÈS DIFFICILE	7	Je suis très essoufflé, je peux dire 2-3 mots à la fois
ENCORE PLUS DIFFICILE	8	Je ne peux dire qu'un seul mot à la fois impossible de parler
TRÈS TRÈS DIFFICILE	9	Absolument incapable de parler, très souffrant
MAXIMUM	10	Jamais fait quelque chose d'aussi difficile, je dois arrêter

Boîte à outils

Feuille de saisie des résultats des évaluations

PARTICIPANT	PUSH-UPS		PLANCHE ABDOMINALE		POIDS	TOUR DE TAILLE	CARDIO
	sur pieds	sur mains	sur pieds	sur mains			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Boîte à outils

Questionnaire d'évaluation téléphonique

NOM DU PARTICIPANT :

COORDONNÉES :

CONNAISSEZ-VOUS BIEN TOUS LES DÉTAILS CONCERNANT LE PROJET KIRANO?

(lui expliquer)

Note (/ 10):

MAINTENANT QUE VOUS SAVEZ DANS QUOI VOUS VOUS EMBARQUEZ, COMMENT ÉVALUEZ-VOUS VOTRE NIVEAU DE MOTIVATION SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Note (/ 10):

QUELLES SONT LES RAISONS QUI VOUS MOTIVENT À VOUS INSCRIRE À KIRANO?

Note (/ 10):

À RAISON DE 5 SÉANCES PAR SEMAINE, SUR UNE DURÉE DE 8 SEMAINES, VOUS AUREZ À PARTICIPER À UN TOTAL DE 40 SÉANCES. À QUEL NOMBRE DE SÉANCES ÊTES-VOUS CERTAIN DE PARTICIPER?

Note (/ 10):

SI VOUS ÊTES SÉLECTIONNÉ POUR PARTICIPER À LA PROCHAINE ÉDITION DE KIRANO, VOUS SEREZ APPELÉ À VOUS PRÉSENTER À LA PREMIÈRE SÉANCE DÈS LE _____
CETTE DATE VOUS CONVIENT-ELLE?

Note (/ 10):

NOTES SUR LE CANDIDAT

Total (/ 50):

Fiches conseil

Motivation

Utiliser les autres

Nous sommes tous pareils. Le regard des autres provoque en nous toutes sortes de réactions positives ou négatives. Utilisez ce principe à votre avantage. Au lieu de planifier vos entraînements vous-même, fixez-vous un rendez-vous avec un ami ou un parent dont vous appréciez la compagnie. De cette manière, vous aurez non seulement une responsabilité envers vous-même, mais aussi envers quelqu'un d'autre.

Prendre le temps

Personne n'a le temps d'être actif. Chaque personne croit qu'elle est l'exception... la seule personne à être trop occupée. Sachez que le temps n'est pas quelque chose qu'on a... c'est quelque chose qu'on prend. Saviez-vous qu'une journée compte 96 quarts d'heure? Observez de manière honnête votre train de vie actuel, puis réfléchissez à des moyens simples et concrets de rendre ces mêmes habitudes un peu plus santé... un petit quart d'heure à la fois.

La visualisation

Avant de faire, il faut croire. Une excellente manière d'augmenter vos chances de réussite (dans n'importe quel domaine) est d'utiliser la visualisation. Cette technique consiste à vous fermer les yeux et à vous voir vous-même en train de réaliser vos objectifs. Voyez-vous en train de terminer une longue sortie de vélo avec le sourire, en train de soulever un poids avec une technique parfaite, en train de compléter votre premier marathon! La grande majorité des athlètes olympiques utilisent la visualisation régulièrement. Ça marche!

Un pas à la fois

Nous vivons à l'ère de la pilule magique. Nous nous attendons désormais à obtenir des résultats extraordinaires, et ce, rapidement. Ne tombez pas dans le panneau. Au lieu de viser de perdre 100 livres, courir 1 000 km ou soulever des tonnes de charges de musculation, réfléchissez plutôt aux toutes petites actions que vous pouvez appliquer à votre vie dès aujourd'hui. La succession de ces petites actions sur une longue période vous permettra de réaliser des objectifs tout à fait extraordinaires.

Le plaisir avant tout

Personne ne retire de la motivation de quelque chose qu'il n'aime pas faire. Faire du jogging parce que c'est bon, alors que vous n'aimez pas ça, n'est pas la solution. Pire : c'est un danger de démotivation. Réfléchissez premièrement à ce que vous aimez faire. Ensuite, songez à des moyens simples pour intégrer la santé à ces choses que vous aimez. Prenons un exemple extrême : vous aimez regarder la télévision? Pourquoi ne pas la regarder assis sur un vélo stationnaire en mangeant des aliments bons pour ta santé?

Savoir se récompenser

Votre discipline est surprenante et évidemment souhaitable. Mais souvenez-vous que vous n'êtes pas une machine. Après une dure semaine d'entraînement, prenez une journée de repos complet et profitez-en pour vous récompenser avec un aliment que vous aimez, une sortie spéciale, un film avec du pop-corn, etc. Le succès à long terme repose sur l'équilibre.

Se penser bon

Réalisez-vous l'ampleur de la démarche dans laquelle vous êtes investi? L'amélioration des habitudes de vie est un processus qui demande énormément de volonté, de courage et de persévérance. Peu importe les résultats à venir, il est important que vous réalisiez que vous faites déjà partie des gens exceptionnels qui décident de passer à l'action. C'est dans cet état d'esprit que vous devez affronter les obstacles à venir. Croyez-en vous et en vos capacités à demeurer exceptionnel.

Ça arrive !

Que ce soit lors d'un régime ou un d'un cheminement en entraînement physique, il nous arrive tous de faire un faux pas. Entraînement manqué, surdose de calories vides, ces accidents de parcours nous donnent souvent un sentiment de culpabilité ayant un impact sur notre motivation en général. Attention : ces accidents sont normaux. Lorsqu'ils arrivent, l'important est de se remémorer les raisons mêmes de notre démarche et, surtout, de reprendre les bonnes habitudes dès le lendemain !

Prévention des blessures

Être progressif

Le début d'un programme d'entraînement devrait toujours vous sembler un peu facile. C'est normal. Rappelez-vous que le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. La majorité des blessures de surutilisation proviennent d'une surcharge sur les structures anatomiques (os, cartilage, tendon, muscle). Chaque nouveau stimulus se doit donc d'être intégré progressivement (quantité ou intensité des entraînements, changement de chaussures ou de surface, etc.).

Glace ou chaleur ?

Si une douleur importante et subite apparaît (entorse, claquage, contusion musculaire, etc.), vous devez rapidement appliquer 15 minutes de glace sur la structure, l'immobiliser avec un bandage élastique, décharger le membre atteint avec des béquilles et consulter un professionnel spécialisé (qui évaluera la gravité de la lésion et te donnera des conseils appropriés pour la suite du traitement).

La douleur est votre amie, écoutez-là !

La douleur est le premier signe que tes structures anatomiques sont fatiguées. Respectez-la. Diminuez vos activités sportives et celles de votre vie quotidienne en vous reposant 2 jours avant de reprendre l'entraînement progressivement et sans douleur. Si la douleur persiste, consultez un professionnel de la santé spécialisé.

Les étirements, mythes et réalités

De façon générale, il n'est pas recommandé de s'assouplir avant une activité. Certaines études ont même démontré que le risque de se blesser pouvait augmenter si des étirements étaient pratiqués juste avant l'entraînement. Donc, les étirements sont à proscrire, sauf si le manque de flexibilité à certains muscles t'empêche de fonctionner adéquatement. Dans ce cas, après avoir été évalué par un professionnel qualifié, il est possible de normaliser vos manques de souplesse par un programme personnalisé. Vous devrez alors pratiquer des assouplissements statiques, lents et progressifs, à froid, le soir, quotidiennement, en maintenant la position 30 secondes, 1 à 5 répétitions par groupe musculaire problématique.

Les anti-inflammatoires

Les anti-inflammatoires inhibent les processus naturels de réparation et, par conséquent, rendent les tissus plus fragiles. Évitez de prendre des « Advil, Motrin, Ibuprophen » sans une recommandation appropriée d'un professionnel de la santé.

Les chaussures d'entraînement

Il est souhaitable de changer les chaussures progressivement lorsqu'elles deviennent un facteur d'exacerbation d'un vice biomécanique (déformation ou usure de la semelle). Le transfert entre les vieilles et les nouvelles chaussures devra se faire progressivement. Vous pouvez d'abord marcher 2 jours dans la maison pour les former à votre pied. Ensuite, vous les intégrez progressivement à vos entraînements (2 petits entraînements la première semaine, 3 la deuxième, 4 la troisième, etc.).

Le repos à la suite d'une blessure

Lorsque blessé, le repos complet est rarement le meilleur traitement. Dans le but de conserver vos qualités sportives et d'accélérer le processus de guérison par une bonne vascularisation de vos structures blessées, une activité de remplacement est recommandée aussitôt que possible. Cette activité (vélo, aquajogging, natation, etc.) devra permettre de faire travailler votre cœur sans contribuer à l'aggravation de votre blessure. En bref, du cardio sans douleur.

Le système immunitaire

Il est désormais clairement démontré que l'entraînement a un effet important sur le système immunitaire. Mais attention, cet effet est à double sens. D'un côté, les personnes participant à des entraînements à leur mesure et qui respectent leurs limites voient leur système immunitaire amélioré. À l'inverse, même les plus grands athlètes se retrouvent avec une grande susceptibilité aux infections à la suite d'entraînements trop exigeants. En conclusion, un entraînement régulier et d'intensité raisonnable aidera votre système immunitaire, alors qu'un entraînement très intense aura l'effet inverse à court terme.

Le transfert (ou cross-training)

Les personnes qui ne pratiquent que la course à pied sont plus fréquemment blessées que celles qui y combinent un autre sport. Varier les activités sportives est un bon moyen pour diminuer le risque de blessures. En ordre croissant de risque de blessure, vous retrouvez la natation (très peu de risques de blessures), le vélo, l'appareil elliptique, la marche rapide, puis le jogging (risques relativement élevés). À vous de combiner ces exercices pour que votre corps ne soit jamais trop surchargé.

Entraînement

L'échauffement

L'échauffement est définitivement l'une des parties les plus importantes de tout entraînement. En plus de réduire les risques de blessures, un échauffement de qualité augmentera significativement vos performances pendant l'entraînement à venir. Ainsi, vous pourrez travailler plus fort et plus longtemps sans toutefois en souffrir davantage.

Pour vous préparer à l'entraînement, il faut simplement augmenter votre température corporelle par une marche, un jogging ou toute autre activité sportive durant 10 à 20 minutes. Commencez très doucement pour amener progressivement votre corps aux vitesses et aux exigences de l'entraînement.

L'intensité de travail

Vous vous êtes peut-être déjà demandé quelle était l'intensité idéale d'une activité physique afin d'optimiser la dépense calorique. En fait, plus une activité est intense, plus la dépense calorique associée est élevée. D'un autre côté, plus cette activité est intense, moins elle sera soutenable pendant une longue durée. La réponse à votre question est donc la suivante : l'intensité optimale pour la dépense calorique est assez élevée pour demander une grande quantité d'énergie, mais assez légère pour permettre un travail de longue durée.

Méthodes de travail en musculation

Il existe plusieurs manières de travailler en musculation. Chacune de ces méthodes comporte ses avantages. Dans le cas d'une personne désirant augmenter sa masse musculaire, la méthode consiste à réaliser des séries de 8 à 12 répétitions d'un même exercice. À l'opposé, quelqu'un ne voulant pas prendre de masse musculaire, mais désirant plutôt dépenser un grand nombre de calories, devra opter pour des séries de 15 à 20 répétitions avec une charge plus légère.

Le surentraînement

Si vous avez augmenté votre volume d'entraînement et que vous présentez des symptômes comme : diminution de tes performances, infections plus fréquentes (grippe ou autres), fatigue générale, perte de poids et d'appétit, baisse de libido, maux de tête, qualité de sommeil perturbée, douleurs persistantes... vous êtes peut-être en surentraînement. Soyez prudent ! Quelques jours de repos vont vous faire du bien. Si ça persiste, consultez un professionnel de la santé !

La perte de poids VS le tour de taille

Même s'il est en vedette dans nombre de publicités, le poids corporel n'est pas un bon moyen d'évaluer le succès d'un entraînement. En effet, l'entraînement musculaire provoque une perte de masse grasse (gras), mais aussi une augmentation de la masse maigre (muscles). Les muscles étant plus lourds que le gras, il est possible que votre poids demeure le même, et ce, malgré des semaines d'entraînement. Le tour de taille, à l'inverse, est une mesure beaucoup plus fiable.

Optimiser la récupération

On ne le dira jamais assez : la récupération est toute aussi importante que l'entraînement. Une bonne récupération permet un retour à l'entraînement plus rapide et, surtout, de meilleure qualité. Afin d'optimiser la récupération, assurez-vous premièrement de bien vous alimenter. Les massages, bains de glace et bains contraste (alternance chaud-froid) sont également des techniques pouvant contribuer. Au-delà de tout cela, il y a le repos. Profitez des périodes de récupération pour recharger les batteries physiques et mentales.

Quelques signes d'un « lendemain de veille »

Vous allez savoir que l'entraînement de la veille était un peu trop dur et que vous n'avez pas encore récupéré si vos pulsations cardiaques au réveil sont supérieures de 6-10 battements par rapport à ta normale (moyenne des matins précédents). D'autres signes sont des douleurs durant ou après l'entraînement, des gonflements observables ou des raideurs matinales importantes. Dans cette zone dangereuse, vous vous exposez aux blessures... soyez prudent et à l'écoute de votre corps. Dans ces cas, profitez-en pour vous reposer une journée !

Impact de l'activité physique sur la santé

Certaines études ont démontré que l'activité physique diminuait l'incidence de la maladie d'Alzheimer de 50 %, le cancer du colon de 60 %... et le risque de décès (en général) de 63%. En plus, saviez-vous que les personnes ayant un surplus de poids, mais qui sont actives, ont moins de risques de décès que les personnes minces et inactives ? Ne lâche pas !

Standardisation d'exercices

Nom de l'exercice : squat



Principaux muscles travaillés	Quadriceps, fessiers
Position de départ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pieds à la largeur des épaules ▪ Pieds légèrement pointés vers l'extérieur ▪ Poids du corps sur les talons et non sur le bout des pieds ▪ Dos droit
Notes sur l'exécution	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descendre les fesses jusqu'à ce que les genoux soient à un angle d'environ 90 degrés ▪ Garder les genoux en ligne avec le bout des pieds ▪ Ne pas dépasser le bout des pieds avec les genoux ▪ Exécuter lentement et à vitesse constante
Pour rendre plus facile	Descendre moins bas, faire avec le dos appuyé sur un ballon qui roule au mur
Pour rendre plus difficile	Ajouter une charge, descendre plus bas

Nom de l'exercice : fente



Principaux muscles travaillés	Quadriceps, fessiers
Position de départ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Debout, pieds à la largeur des épaules ▪ Bras le long du corps ▪ Dos droit
Notes sur l'exécution	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déposer l'un des pieds loin devant ▪ Plier le genou arrière jusqu'à ce qu'il touche presque le sol ▪ Garder le genou avant en ligne avec le bout du pied ▪ Ne pas dépasser le bout du pied avec le genou avant ▪ Ramener la jambe arrière en avant, puis revenir en position de départ ▪ Exécuter lentement et à vitesse constante
Pour rendre plus facile	Descendre moins bas
Pour rendre plus difficile	Ajouter une charge, descendre plus bas, réaliser à la marche

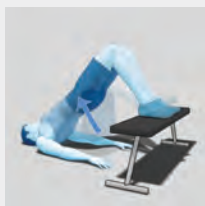
Standardisation d'exercices

Nom de l'exercice : rowing



Principaux muscles travaillés	Dos, biceps
Position de départ	<ul style="list-style-type: none">▪ Debout ou assis▪ Bras en quasi extension (devant soi)▪ Position la plus stable possible▪ Dos droit
Notes sur l'exécution	<ul style="list-style-type: none">▪ Commencer le mouvement en ramenant les épaules vers l'arrière (comme pour coller les omoplates)▪ Plier les bras pour que les coudes aillent le plus loin possible vers l'arrière▪ Garder tout le reste du corps immobile (dos, jambes)▪ Exécuter lentement et à vitesse constante
Pour rendre plus facile	Utiliser un élastique avec une moins grande tension
Pour rendre plus difficile	Utiliser un élastique avec une plus grande tension, exécuter assis sur un objet instable (disco-sit, planche proprio, ballon suisse)

Nom de l'exercice : élévation du bassin



Principaux muscles travaillés	Fessiers, ischio-jambiers
Position de départ	<ul style="list-style-type: none">▪ Couché sur le dos, genoux fléchis à environ 90 degrés▪ Talons sur un banc (stables)▪ Bras le long du corps
Notes sur l'exécution	<ul style="list-style-type: none">▪ Soulever le bassin jusqu'à ce que les épaules, le bassin et les genoux soient parfaitement alignés▪ Redescendre le bassin presque jusqu'au sol, puis répéter▪ Exécuter lentement et à vitesse constante
Pour rendre plus facile	Appuyer les pieds sur le sol plutôt que sur un banc
Pour rendre plus difficile	Appuyer les pieds sur un objet instable (jouer avec la position des bras pour donner plus ou moins d'instabilité)

Standardisation d'exercices

Nom de l'exercice : push-up



Principaux muscles travaillés	Pectoraux, triceps, épaules
Position de départ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Couché sur le ventre ▪ Menton pointé vers le sol ▪ Mains sous les épaules ▪ Dos droit
Notes sur l'exécution	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déplier les bras pour soulever le corps ▪ Pousser jusqu'à ce que les bras soient presque en extension (ne pas bloquer les coudes) ▪ Garder tout le corps bien droit ▪ Exécuter lentement et à vitesse constante
Pour rendre plus facile	Exécuter sur les genoux, écarter les mains, rapprocher les genoux des mains
Pour rendre plus difficile	Rapprocher les mains

Nom de l'exercice : superman



Principaux muscles travaillés	Dorsaux (lombaires), fessiers
Position de départ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Couché sur le ventre ▪ Bras le long du corps
Notes sur l'exécution	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rentrer le menton sans forcer ▪ Tenter de soulever les épaules et les genoux de quelques pouces, maintenir une seconde, puis redescendre ▪ Ne pas plier les genoux ▪ Exécuter lentement et à vitesse constante
Pour rendre plus facile	-----
Pour rendre plus difficile	Exécuter avec les bras en extension vers l'avant

Standardisation d'exercices

Nom de l'exercice : planche abdominale



Principaux muscles travaillés	Abdominaux
Position de départ	<ul style="list-style-type: none">▪ Couché sur le ventre, en appui sur les avant-bras▪ Genoux légèrement fléchis, genoux sur le sol
Notes sur l'exécution	<ul style="list-style-type: none">▪ Maintenir la position décrite
Pour rendre plus facile	Rapprocher les genoux des coudes
Pour rendre plus difficile	Exécuter sur les pieds plutôt que sur les genoux

