

# Programme d'entraînement pour ex-fumeuse



Dans la liste des résolutions santé les plus populaires, il y a de perdre quelques kilos et... d'arrêter de fumer. On le sait, la cigarette contient plus de 4000 produits néfastes pour la santé des gens qui la consomment. Plus les années avancent et plus les risques de souffrir de problèmes de santé permanents augmentent.

De ces problèmes, il y a ceux qui affectent les poumons. Même si vous cessez de fumer (ce qui est une excellente nouvelle), il se peut que vous conserviez certaines séquelles pulmonaires. Le fait d'avoir des problèmes respiratoires légers ou graves pourrait empêcher un grand nombre de personnes de bouger. Toutefois, avec les bonnes recommandations et le bon plan d'entraînement, il est possible d'effectuer un retour progressif à l'activité physique.

Voici donc un programme d'entraînement adapté pour tous ceux et celles qui ont cessé de fumer et qui sont aux prises avec des problèmes respiratoires.

## Mise en garde

En ce qui a trait à l'emphysème pulmonaire et l'asthme aigu, je vous suggère fortement de consulter votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'entraînement que ce soit. Le but du programme est d'améliorer votre état de santé et non l'inverse. En ayant l'aval de votre spécialiste de la santé, vous pourrez commencer votre processus de remise en forme en toute confiance.

## SEMAINE 1

### Retour à la forme

Durée : 10 à 15 minutes

Intensité : Très faible

Sur un tapis roulant, un vélo stationnaire, dans une piscine ou dans la rue, activez votre corps de façon très légère pendant une période de 1 à 2 minutes, puis prenez une pause de 30 à 60 secondes. Si vous sentez que votre corps vous permet de continuer, complétez l'entraînement en alternant efforts très léger et pause jusqu'à ce que vous ayez effectué 10 à 15 minutes.

### Intervalle 2

Durée : 10 minutes (5 x 2 minutes)

Intensité : Faible

L'entraînement comporte 5 blocs de 2 minutes. Pour chaque bloc, activez votre corps pendant 1 minute 30 secondes, puis prenez une pause de 30 secondes. Recommencez à 4 reprises.

### Effort prolongé

Durée : 15 minutes

Intensité : Faible

Sur un tapis roulant ou à l'extérieur dans une rue près de votre demeure, marchez à un rythme faible pendant 8 minutes, puis prenez une pause de 2 minutes pour terminer avec un dernier segment de 5 minutes de marche.



## SEMAINE 2

### Intervalle 3

Durée : 21 minutes (7x3 minutes)

Intensité : Faible /modérée

En utilisant une activité physique quelconque, activez votre corps pendant 2 minutes puis prenez une pause de 1 minute. Recommencez à 6 autres reprises.

### Accélération

Durée : 20 minutes

Intensité : Modérée

Cet entraînement s'effectue en 4 étapes.

- Minute 1 à 5 : Marchez très lentement

- Minute 6 à 10 : Marchez lentement

- Minute 11 à 15 : Marchez normalement (votre vitesse de croisière habituelle)

- Minute 16 à 20 : Marchez plus rapidement (pendant cette phase, vous devez bien sentir votre respiration, mais être en mesure de maintenir une conversation)

### Long travail

Durée : 20 minutes

Intensité : Faible / modérée

En marchant ou en utilisant un vélo stationnaire, activez votre corps de façon légère (vous n'avez pas de difficulté à respirer) pendant 12 minutes, puis prenez une pause pendant 3 minutes. Terminez l'entraînement avec 5 minutes d'intensité légère.

## SEMAINE 3

### Marche & marches

Durée : 20 minutes (4 x 5 minutes)

Intensité : Modérée

Pour cet entraînement, vous devez être près d'une marche d'escalier. Pour chaque période de 4 minutes, marchez normalement, puis montez les marches d'un escalier de façon très légère pendant 1 minute.

### Intervalles 6

Durée : 30 minutes (5 x 6 minutes)

Intensité : Modérée

Pour chaque segment de 6 minutes, marchez lentement pendant 2 minutes, puis marchez normalement pendant 2 minutes et finalement, terminez avec 2 minutes à une cadence plus élevée. Pendant la dernière phase du segment, vous devez sentir que votre respiration est plus difficile à contrôler.

### Long travail

Durée : 35 minutes

Intensité : Modérée / élevée

Que ce soit sur un vélo stationnaire ou sur un tapis roulant, commencez l'entraînement avec 15 minutes d'efforts modérés, puis ralentissez la cadence pour 5 minutes. Terminez avec 15 minutes d'efforts progressifs (augmentez l'intensité au fur et à mesure que le temps avance).

## SEMAINE 4

### Intervalles 8

Durée : 40 minutes (5 x 8 minutes)

Intensité : Modérée / élevée

Pour chaque segment, marchez normalement pendant 6 minutes, puis prenez une pause de 2 minutes.



## Progression

Durée : 45 minutes

Intensité : Modérée / élevée

Cet entraînement se divise en 3 parties.

- Minutes 1 à 15 : Activez votre corps à une intensité moyenne. Pendant cette phase de l'entraînement, vous devez être en mesure de tenir une conversation sans aucun problème.
- Minutes 16 à 20 : Augmentez l'intensité jusqu'à ce que vous sentiez de plus en plus votre respiration. Pendant cette phase, vous êtes toujours en mesure de maintenir une conversation.
- Minutes 21 à 45 : Augmentez l'intensité jusqu'à ce que la respiration devienne prononcée et que vous ailliez de la difficulté à maintenir une conversation.

## Long travail

Durée : 45 à 60 minutes

Intensité : Moyenne

Activez votre corps en gardant une intensité soutenue tout au long de l'épreuve. Si vous ressentez un essoufflement, prenez une pause, puis terminez l'entraînement.)

## CONCLUSION

Même si votre corps a subi des dommages au fil des années, vous constatez tout comme moi qu'avec un peu de volonté, il est possible d'accomplir de grandes choses. Le plus important est d'y aller progressivement et de vous donner du temps. Chaque entraînement que vous effectuerez vous rapprochera de votre objectif de remise en forme. Si vous êtes déçue des faibles résultats que vous obtenez et que l'idée de tout abandonner vous traverse l'esprit, gardez en tête qu'il est préférable d'avancer pouce par pouce que d'y aller trop rapidement et d'abandonner.