

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TYPE ENDURANCE



Les aspects de santé



L'endurance est un effort de longue durée qui vise généralement à fortifier votre cœur, renforcer vos capacités respiratoires et réguler votre poids. En pratique, développer votre capacité d'endurance vous permet aussi de soutenir sur une journée des efforts élevés et de récupérer plus vite entre deux efforts intenses. De plus, vous développerez votre tolérance mentale à la fatigue.

Pour faire le lien avec votre Health Pilot, les efforts d'endurance permettent d'activer des processus hormonaux liés au stress (physique et mental) qui augmentent temporairement le recours au cortisol, et **consommant in fine le surplus de cortisol**. Cet exercice est alors recommandé pour contrecarrer les effets d'un stress chronique.

Parallèlement, l'exercice d'endurance agit sur votre système nerveux comme une dépense d'énergie, permettant **la réduction des tensions nerveuses (activité alphasymphatique)**.



Cortisol



Alphasymphatique



Masse corporelle



Le principe de l'endurance



Choisir des activités mobilisant le corps entier, et pouvant être pratiquées pendant des périodes prolongées (marche, course à pied, cyclisme, ski de fond, cross-training, sport de combat, sports collectifs...)



Intensité de l'effort est modérée : entre 75 et 85 % de la fréquence cardiaque maximale (FCM). Si vous n'avez pas de cardiofréquencemètre, vous devez pouvoir maintenir l'effort tout en discutant sans essoufflement.



Temps d'effort long en gardant un rythme régulier. Ce principe permet de garantir votre capacité à maintenir l'effort pendant au moins 30 min. L'idéal est un effort d'une durée comprise entre 30 min et 1 heure.

Pour vous aider



vous pouvez utiliser des applications de **tracker d'exercices** proposées sur l'apple store ou le play store. Ces applications permettent de collecter des données telles que le temps d'effort, les calories brûlées, la distance parcourue quand elle est reliée à votre téléphone ou à une montre gps. L'application Runstatic est la plus populaire.



L'utilisation d'un **cardiofréquencemètre** vous permettra de mesurer votre fréquence cardiaque et ainsi d'adapter votre effort pour rester dans l'intervalle de fréquence cardiaque souhaitée.

Précautions



Une visite médicale est préconisée avant la reprise du sport. Il faut vérifier que vous êtes en bonne santé et que vous êtes aptes à pratiquer une activité physique auprès de votre médecin.



Vous devez être capable de réaliser un effort de longue durée de **45 min sans vous arrêter** (marche active ou footing léger). Ce test est essentiel pour évaluer votre capacité à maintenir un effort sur la durée et votre capacité à récupérer après un effort.