

NOTE aux EDUCATEURS

Programme “minceur”

▪ **INTRODUCTION**

La lutte contre le surpoids et l'obésité est un enjeu majeur pour notre société.

Les études récentes montrent que la proportion de personnes en surpoids augmente, conséquence de l'évolution de notre mode de vie (travail, activités...) et de l'évolution de notre consommation alimentaire.

Le surpoids et l'obésité augmentent les risques de maladies cardio-vasculaires, diabète, douleurs articulaires, lombalgies...

Il est donc primordial de prendre en compte cette thématique pour le bien-être de nos licenciés. Car les demandes en termes de remise en forme et d'amincissement explosent et nous devons être capables de répondre à cette demande.

Notre fédération et nos clubs, forts de l'expérience de nos disciplines (sports à catégories de poids), ont un véritable savoir-faire dans ce domaine et c'est pourquoi nous avons souhaité donner un exemple de programme adapté au public « loisir ».

Même si chaque démarche d'amincissement doit être individualisée, ce programme constitue néanmoins une base qui regroupe les premiers éléments indispensables à la perte de poids : renforcement musculaire, activité cardio-vasculaire et adaptation de l'alimentation.

▪ **GRANDS PRINCIPES**

→ **Renforcement musculaire**

L'objectif est ici d'augmenter sa masse maigre, et notamment sa masse musculaire, ce qui permet d'élever son métabolisme de base, c'est-à-dire la dépense énergétique de repos.

On va travailler en priorité les grands groupes musculaires :

- cuisses/fessiers
- pectoraux
- dorsaux.

On réalise au minimum une douzaine de séries pour ces principaux groupes musculaires.

→ **Activité cardio-vasculaire**

On place du cardio-training à la fin de chaque séance.

Le travail se fait à faible intensité : environ 60% de la FC max pour cibler la lipolyse. La durée du cardio-training doit être de 20 minutes minimum.

La marche, et surtout la course, peuvent être déconseillées pour des personnes en surpoids important.

→ Adaptation de l'alimentation

Elle est indispensable pour toute démarche de perte de poids.

Présentation de la démarche de perte de poids :

1. Equilibrer son alimentation : apporter les aliments adéquats et nécessaires au bon moment

Idéal : 3 repas + 1 collation

Repas principaux :

- 1 portion de viande ou poisson
- 1 crudité au moins sur un des deux repas
- 1 portion de féculents $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ assiette
- 1 portion de légumes cuits $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ d'assiette
- 1 laitage
- 1 fruit

Petit déjeuner et collation

- 1 laitage
- 1 produit céréalier +/- un produit sucré
- 1 fruit

Des exemples de menus sont donnés dans la fiche diététique.

2. Respecter quelques règles de base

- Favoriser les viandes maigres ou les poissons
 - Limiter la quantité de féculents
 - Limiter les matières grasses d'ajout et de cuisson
 - Eviter les aliments riches en graisses et/ ou en sucres simples qui favorisent la prise de poids et surtout de masse grasse
- ex: les plats préparés, frites, charcuterie, biscuits, sucreries, glaces, sodas...

Attention aux Régimes trop restrictifs favorisant l'effet yoyo avec une reprise de poids égale ou supérieure aux kilos perdus.

3. Adapter les besoins en nutriments

Besoins en protéines

12 à 15% de l'apport énergétique total

Principal constituant des fibres musculaires

- **Sédentaires: 0.8 à 1g** par kg de poids de corps/jour
- **Sportifs :1,2 à 2 g par kg** de poids de corps, en fonction de l'activité musculaire
- Une **alimentation équilibrée satisfait à ce besoin, une complémentation est possible seulement si l'alimentation n'apporte pas la ration suffisante.**

Besoin en glucides

50 à 60% de l'Apport énergétique total

- Les glucides sont la source de **glucose** carburant essentiel de l'organisme et carburant principal des muscles
- **5 à 8g/ poids de corps** en fonction de l'activité physique
- Si l'apport en glucides est insuffisant, il y a utilisation des protéines du muscle pour poursuivre l'exercice → cela provoque du catabolisme.

Besoins en lipides

- Besoins : **20 à 30% de l'apport énergétique total**
ou au minimum 1g de lipide par kg de poids de corps par jour
- Une grande partie de l'énergie est stockée sous forme de réserves

4. Adapter son hydratation

Le corps est composé à 60% d'eau,

Les besoins varient d'1l à 1.5l d'eau/jour + les pertes dues à l'activité physique.

Il est donc indispensable de bien s'hydrater et ne pas se retrouver dans un état de déshydratation qui limite les capacités physiques : 1% perte d'eau = 10% de capacité physique en moins.

- Boire régulièrement tout au long de la journée
- Boire avant d'avoir soif : la soif est un mauvais indicateur (se manifeste en retard par rapport au besoin réel)
- S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement
- À l'effort, s'hydrater par de petites gorgées par une boisson hypotonique ou isotonique
- Après l'effort, boire de préférence une eau bicarbonatée sodique afin de rétablir l'équilibre acido-basique

Familles d'aliments	Intérêts nutritionnels
Céréales et dérivés	Glucides complexes, protéines végétales, vitB, minéraux et fibres
Fruits et légumes	Eau, vitamines, antioxydants, minéraux, fibres,
Produits laitiers	Protéines de qualité, calcium
Viandes, poissons, œufs	Protéines de qualité, fer, vitB, PP, B12, lipides, (vit A D E dans les œufs)
Matières grasses	Lipides, Oméga 3 et 6, vit A, vitE
Produits sucrés	Glucides simples
Les boissons	Eau, vitamines et minéraux

La fiche diététique du programme a été élaborée par Olivia MEEUS, diététicienne diplômée.

▪ **COMMENT METTRE EN PLACE LE PROGRAMME ?**

Le programme est constitué de 3 séances : A, B et C.

Exemple de répartition des séances :

Lundi : séance A

Mercredi : séance B

Vendredi : séance C

La durée totale de la séance (musculature + cardio) est d'environ 1h30.

La fiche « programme » est donnée au pratiquant. Son nom est inscrit sur la fiche, ainsi que le nom du club.

Il peut y inscrire les charges utilisées, ce qui lui donne un point de repère pour les séances suivantes, et lui permet de mesurer ses progrès au fur et à mesure.

Grâce aux « illustrations », les pratiquants pourront se repérer plus facilement, et seront davantage autonomes, au fur et à mesure des séances.

Idéalement, l'éducateur procédera à une évaluation initiale à l'aide des outils proposés dans la fiche diététique (IMC, mesure du taux de masse grasse) ou d'autres outils à sa disposition, puis à une évaluation périodique pour vérifier l'efficacité du programme et les progrès du pratiquant.

Référent technique :

Pour toute question sur le programme, sa mise en place, ou toute information complémentaire, contactez :

Philippe GEISS

Conseiller technique national à la FFHM

pgeiss@ffhaltero.fr

Tel : 01 55 09 14 25

▪ **RETOUR SUR LE PROGRAMME**

Important : tous les exercices proposés sont de la compétence de l'éducateur sportif.

Les exercices de cette séance type sont des mouvements classiques, réalisables par le plus grand nombre. Mais, bien entendu, cet entraînement peut être modifié en fonction du matériel disponible au club, et en fonction des spécificités de chaque licencié.

L'éducateur sportif pourra notamment adapter les séances en fonctions du sexe du pratiquant. En effet, la répartition des graisses corporelles est différente chez les femmes et chez les hommes.

L'éducateur pourra également faire varier les exercices d'une séance à l'autre (proposer un travail des adducteurs ou des abducteurs debout, une fois sur 2,...)