

Weight Watchers France  
BP 64  
28330 Fortenay-le-Fleury  
Tél : 0 825 305 305 puis 4000  
Internet :  
[www.weightwatchers.fr](http://www.weightwatchers.fr)

Weight Watchers  
Switzerland SA  
Route de St-Cergue 303  
Case postale 553  
1260 Nyon 1  
Tél : 022 994 04 50  
Internet :  
[www.weightwatchers.ch](http://www.weightwatchers.ch)

© 2004 Weight Watchers, POINTS et  
FlexiPoints sont des marques déposées  
de Weight Watchers International, Inc.  
Tous droits réservés.

**FlexiPoints**  
WeightWatchers

# Exercice Physique

**FlexiPoints**  
WeightWatchers



# Sommaire

Bougez-vous !	3
Bouger n'a que des avantages	4
Niveaux d'intensité	5
Santé et forme	6
Programme d'entraînement :	
Pour les débutants	7
Pour les sportifs amateurs	8
Pour les sportifs confirmés	9
Pour s'entraîner à la maison :	
Exercices de mise en forme	10
Exercices d'étirement	13
Questions et réponses	15



## MISE EN GARDE

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, avant de vous lancer dans un programme d'exercices physiques, nous vous conseillons de consulter votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indications. Si les exercices entraînent des douleurs, des vertiges, une fatigue anormale ou tout autre malaise, mettez immédiatement fin à votre entraînement et voyez votre médecin.

## Bougez-vous !

En prenant la décision de mener une vie plus active, vous faites un grand pas dans la bonne direction. Si, jusqu'ici, vous étiez plutôt sédentaire, les conseils que vous trouverez dans ce livret vont vous aider à gagner du tonus. Alors, sport d'endurance ou renforcement musculaire ? A vous de choisir !

Quelles que soient vos préférences en matière d'activité physique, vous trouverez de quoi les satisfaire dans ce livret :

- exercices pour vous muscler
- exercices d'endurance destinés aux débutants
- activités sportives pour occuper vos loisirs
- programmes d'entraînement pour sportifs confirmés

Plus vous varierez les exercices, plus ils seront efficaces. N'hésitez pas à combiner les propositions. De plus, dans les pages qui suivent, nous vous fournissons des informations utiles dans le domaine du sport.





## Bouger n'a que des avantages

En plus des nombreux bienfaits de l'activité physique, sur votre santé et votre bien-être, **Weight Watchers** a prévu un avantage supplémentaire pour ceux qui acceptent de bouger plus : les **POINTS** bonus.

Les **POINTS** bonus vous offrent deux possibilités :

- 1 - vous préférez accélérer votre amaigrissement et vous n'utilisez pas ces unités **POINTS** supplémentaires
- 2 - vous les employez pour vous faire plaisir et manger un peu plus. Toutefois, pour ne pas ralentir votre amaigrissement, **FlexiPoints** vous recommande de ne pas utiliser plus de 12 **POINTS** bonus par semaine.

Les **POINTS** bonus ne peuvent être reportés d'une semaine sur l'autre.

La pratique d'une activité physique fait brûler des calories. La quantité d'énergie ainsi dépensée dépend de plusieurs facteurs :

- l'intensité de l'effort
- le poids de la personne
- la durée de l'effort

Cela vous paraît compliqué ? C'est ici qu'intervient le Booster de forme. Cette calculatrice vous indique combien de **POINTS** bonus vous rapporte chaque exercice (explication au dos de la calculatrice).



## Niveaux d'intensité

Billard	Aérobic ( <i>débutant</i> )	Aquagym
Bricolage	Aérobic ( <i>avancé</i> )	Aviron
Equitation (au pas)	Athlétisme	Basket ball
Jardinage	Badminton	Claquettes
Jeu de quilles	Base-ball	Crosstrainer
Lavage de la voiture	Bowling	Danse acrobatique
Marche (promenade)	Canoe	Danse classique
Ménage	Danse de salon	Equitation ( <i>galop</i> )
Pêche	Danse du ventre	Escalade
Pédalo	Disco	Football
Vélo (8 km/h)	Equitation ( <i>trot</i> )	Hand ball
Voile	Escrime	Hip Hop
Yoga	Flamenco	Hockey sur gazon
	Football américain	Hockey sur glace
	Frisbee	Jogging (14 km/h)
	Golf	Jogging (8 km/h)
	Gymnastique	Judo
	Marche	Karaté
	(rythme rapide)	Lutte
	Marche nordique	Monter l'escalier
	Patinage	Mountain biking
	Pelleter la neige	Natation
	Randonnée pédestre	Patin à roulettes
	Ski alpin	(roller)
	Ski nautique	Plongée
	Surf	Rock'n Roll
	Tango	Salsa
	Tennis	Saut à la corde
	Tennis de table	Ski de fond
	Tir à l'arc	Ski de randonnée
	Vélo (16 km/h)	Snowboard
		Squash
		Vélo (24 km/h)
		Volleyball

Niveau 1 = léger

Niveau 2 = modéré

Niveau 3 = élevé  
(intense)

Le classement des niveaux est basé sur la dépense calorifique. Il peut donc différer en fonction de l'intensité du rythme (modéré ou soutenu) avec lequel vous pratiquez l'activité.

## Santé et forme

Les activités suivantes peuvent être pratiquées par tous. Elles respectent les ligaments, les tendons et les articulations, et favorisent la concentration, la coordination et l'équilibre.



### LA MARCHÉ

La marche entretient la souplesse et une bonne circulation du sang. Elle ne demande pas d'effort particulier et se pratique au rythme de chacun. Pour en ressentir les bienfaits, il faut adopter une bonne posture, se tenir bien droit et prendre soin de dérouler le pied à chaque pas. Prévoir de bonnes chaussures.

### LE JOGGING

Plus que la marche, la course sollicite les articulations. Elle n'est donc pas toujours conseillée aux personnes en surpoids. Mieux vaut demander l'avis du médecin avant de s'y adonner.

### LE POULS RÈGLE L'ENTRAÎNEMENT

Le "pouls d'entraînement" est le nombre de pulsations/minute pendant et après l'exercice physique. Pour calculer votre "pouls d'entraînement" idéal, **déduisez votre âge du nombre 180**. Plus simplement, soyez attentif aux réactions de votre corps. Si vous vous sentez épuisé après l'entraînement, ou si vous éprouvez des troubles pendant l'effort, passez à un niveau d'entraînement d'intensité inférieure.

### LA NATATION

Nager sollicite tous les muscles et améliore la forme physique. Autre avantage, ce massage aquatique raffermi la peau !

### L'AQUAGYM

L'aquagym muscle en douceur car le corps doit lutter contre la résistance de l'eau. Par ailleurs, effectués dans l'eau, les exercices ne fatiguent pas les articulations.

### LE VÉLO

Brûler des calories tout en profitant de la nature, c'est l'avantage du vélo. Pédaler permet de dépenser de l'énergie sans fatigue exagérée.

### AVANT DE COMMENCER :

- Consultez votre médecin pour connaître les contre-indications éventuelles.
- Fixez-vous des objectifs accessibles et n'allez pas au-delà de vos forces.
- Équipez-vous convenablement (chaussures adaptées, casque de vélo, etc.).
- N'oubliez pas les exercices d'échauffement avant l'effort (sautillements sur place, ...) et les exercices de détente après le sport (étirements).



## Programme d'entraînement

### pour les débutants

Tout d'abord, félicitations pour votre décision de mettre davantage de mouvement dans votre vie ! **Nos plans d'entraînement sont flexibles. Choisissez la combinaison qui vous convient le mieux. Alternez les propositions du programme ci-dessous ou de la page suivante.**

Niveau	Promenade/ Marche	Vélo	Natation
1	Promenade : 15 mn	Tour du pâté de maison	2 x 5 mn avec pause
2	Promenade : 20 mn	10 mn sans pause	2 x 6 mn avec pause
3	Promenade : 20 mn + Marche : 5 mn	15 mn sans pause	3 x 6 mn avec pause
4	Promenade : 20 mn + Marche : 10 mn	20 mn sans pause	2 x 10 mn avec pause

**Conseil :** Pour une plus grande efficacité, il est recommandé de s'entraîner deux à trois fois par semaine, pendant 20 ou 30 minutes. Toutefois, mieux vaut un peu d'exercice que pas d'exercice du tout !



Vous pratiquez déjà une activité physique régulière, mais peut-être recherchez-vous de nouveaux défis ?

Dans ce cas vous pouvez changer d'activité, ajouter une séance par semaine, ou encore, augmenter le niveau d'intensité. Le programme qui suit devrait vous y aider.

Nous vous conseillons de vous entraîner au minimum trois fois par semaine.

Alternez à votre gré les niveaux proposés dans le programme ci-dessous ou dans le programme suivant.

Vous êtes un sportif confirmé, manifestement, le sport est pour vous une activité indispensable.

Si vous accordez beaucoup d'importance à la variété, vous trouverez des suggestions, page 5, pour tester de nouvelles activités. Mais évitez d'en faire trop, car l'exercice forcé peut entraîner des déchirements musculaires. Pensez à vous ménager des temps de repos suffisants pour permettre à votre corps de récupérer. De temps à autre, décompressez et cherchez la détente dans une longue balade, dans le yoga ou le Thai Chi (gymnastique chinoise) par exemple.



## Programme d'entraînement

pour les sportifs amateurs

Niveau	Marche	Marche et Jogging	Vélo	Natation
1	20 mn	Marche : 20 mn + Jogging : 10 mn	20 mn	2 x 12 mn avec pause
2	25 mn	Marche : 20 mn + Jogging : 15 mn	25 mn	2 x 15 mn avec pause
3	35 mn	Marche : 20 mn + Jogging : 20 mn	35 mn	1 x 20 mn
4	45 mn	Marche : 20 mn + Jogging : 25 mn	45 mn	Allez jusqu'à 30 mn

Echauffement 5 minutes      Relaxation 5 minutes

## Programme d'entraînement

pour les sportifs confirmés

Niveau	Marche & Course	Vélo	Natation
1	Marche : 10 mn + Course : 30 mn	30 mn	30 mn
2	Marche : 10 mn + Course : 35 mn	45 mn	40 mn
3	Marche : 5 mn + Course : 40 mn	60 mn	50 mn
4	Marche : 5 mn + Course : 45 mn	75 mn	60 mn

Echauffement 5 minutes      Relaxation 5 minutes

Conseil : Pendant l'entraînement, variez l'intensité des mouvements : pédalez plus rapidement pendant 1 minute, marchez d'un pas plus soutenu ou accélérez votre mouvement de bras.

Conseil : L'activité physique accroît les besoins en énergie. Nous vous recommandons donc de manger davantage grâce aux **POINTS** bonus gagnés chaque semaine, mais sans dépasser 12 car cela risquerait de ralentir votre perte de poids.

## Des exercices d'entretien ou de mise en forme

### AVANT DE COMMENCER...

*n'oubliez pas de vous échauffer durant 5 minutes, par exemple en sautillant sur place.*

Combinez les exercices ci-après selon vos humeurs. Efforcez-vous de consacrer chaque jour une dizaine de minutes à votre programme de forme personnel. Mais rien ne vous empêche de prolonger le plaisir !

### LE HAUT DU CORPS

#### Le pont

Couché sur le ventre, les avant-bras posés sur le sol, les coudes directement sous les épaules. Faire reposer le corps sur les avant-bras et les genoux. La tête dans le prolongement du dos. Contracter les abdominaux sans creuser le dos ni relâcher le ventre. Tenir la position entre 10 et 30 secondes. Relâcher. Répéter l'exercice une ou deux fois.



#### Haut les hanches !

Couché sur le côté gauche, l'avant-bras au sol, jambes tendues, pieds joints. Soulever les hanches, le corps formant une ligne. Contracter les muscles du ventre et du dos. Tenir la position de 5 à 15 secondes et revenir à la position de départ. Répéter l'exercice avant de changer de côté.



### LE VENTRE

#### Les abdominaux

Couché sur le dos, jambes fléchies, les pieds et le bas du dos bien à plat sur le sol (ne pas cambrer les reins), mains croisées derrière la nuque, les coudes vers l'extérieur. Lever la tête et les épaules jusqu'au bas des omoplates. Rentrer le menton dans la poitrine tout en contractant fermement les abdominaux. Répéter l'exercice de 5 à 10 fois en veillant à ne jamais revenir tout à fait à la position initiale. Reposer la tête et les épaules sur le sol. Répéter l'exercice 2 fois.



### LE DOS

#### Renforcer le dos

Couché sur le ventre, les mains sur la nuque, le regard vers le sol, le menton rentré dans la poitrine. Contracter les muscles fessiers et se dresser sur les orteils. Soulever le haut du corps, maintenir la position durant 15 secondes. Reprendre la position initiale. Répéter l'exercice de 2 à 5 fois.

### LES MOLLETS

#### Galber les mollets

Perpendiculairement au mur, appuyer la main gauche sur la paroi, monter sur la pointe des pieds et redescendre lentement, tout en gardant le dos bien droit. Répéter l'exercice de 10 à 20 fois avant de changer de main.



## Exercices d'étirement



### CUISSES ET FESSIERS

#### Le chien

À quatre pattes sur le sol, la tête droite. Contracter les muscles du ventre, soulever la jambe gauche vers l'extérieur et la redescendre mais sans la poser sur le sol. Répéter l'exercice de 10 à 15 fois avant de changer de jambe.



#### Fente avant

Debout, jambes serrées, mains sur les hanches. Avancer largement la jambe droite et plier le genou gauche jusqu'à quelques centimètres du sol. Le genou droit forme un angle droit, la cuisse doit être bien parallèle au sol. Tenir brièvement la position, revenir à la position initiale et recommencer le mouvement. Répéter l'exercice de 5 à 10 fois avant de changer de côté.



### BRAS ET ÉPAULES

#### Fausses pompes

À quatre pattes sur le sol, le poids du corps reposant sur les genoux et les mains. Fléchir les bras tout en contractant le dos, le ventre et les fesses pour éviter de cambrer le dos. Essayer de se rapprocher du sol le plus possible. Répéter le mouvement de 4 à 8 fois, souffler et répéter l'exercice.

Une saine séance d'exercices musculaires doit obligatoirement se terminer par quelques exercices d'étirement. Ceux-ci permettent en effet aux muscles de se régénérer plus rapidement et de retrouver leur souplesse, sans oublier le profond sentiment de bien-être qu'ils procurent.

#### IMPORTANT :

- Maintenir les positions au moins 20 secondes.
- Les exercices d'étirement ne doivent pas être douloureux.
- Penser à bien respirer.



### BRAS/TORSE

Debout devant un mur, les épaules bien droites. Appuyer la paume de la main gauche contre la paroi, à hauteur d'épaule. Agripper l'épaule gauche avec la main droite. Tourner lentement le corps jusqu'à ressentir une tension dans le haut du bras et la poitrine. Changer de côté.



### FESSIERS

Assis par terre, jambe gauche allongée sur le sol, poser le pied droit à l'extérieur de la cuisse gauche. Le bras droit s'appuie latéralement sur le sol, le bras gauche repose sur le genou droit. Ramener le genou droit vers le corps jusqu'à sentir une tension. Changer de côté.

**ET ENFIN...** n'oubliez pas de vous étirer (voir pages 13 et 14) avant de terminer la session d'exercices.



### AVANT DES CUISSSES

Couché sur le ventre, mains dans le dos. Fléchir la jambe droite, la saisir des deux mains et ramener la jambe vers le corps tout en maintenant les hanches sur le sol. Changer de côté.



### ARRIÈRE DES CUISSSES

A genou sur le sol, tendre la jambe gauche en avant, poser le talon sur le sol en maintenant le pied tendu. Maintenir la position jusqu'à sentir une tension dans la cuisse. Changer de côté.



### MOLLETS

Fendre la jambe gauche en avant. Basculer le haut du corps sur cette jambe tout en gardant les deux pieds bien à plat sur le sol et le dos bien droit. Changer de côté.



### LE DOS ROND

A quatre pattes sur le sol, arrondir le dos. Diriger les yeux vers le sol et redresser les épaules. Maintenir la position quelques secondes. Se redresser lentement en déroulant le dos.



## Questions et réponses

### EXERCICE ET ALIMENTATION

- Veillez à **boire suffisamment d'eau**. Boire un verre avant d'entamer la séance, boire entre les exercices et notamment en cas de séance prolongée.
- Vous pouvez prendre **un en-cas avant et/ou après la séance** d'exercices. Par exemple, une banane évite les fringales.
- Les boissons et aliments conçus pour les sportifs ne sont pas indispensables pour les amateurs.

### NE BOUDEZ PAS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Prenez rendez-vous avec des amis. Ainsi, pas question de vous désister ! Bougez chaque jour, tout est profit en matière d'activité physique. Préférez l'escalier à l'ascenseur, faites le tour du pâté de maison chaque soir, etc., c'est tout bénéfique pour votre santé et votre amaigrissement.

### MESURER SES RÉSULTATS

Ne faites pas de la balance le seul juge de vos résultats. Pensez aussi à vos mensurations : centimètre par centimètre, vous verrez diminuer votre tour de taille et fondre vos hanches. De cette manière, même si l'aiguille de la balance n'affiche pas les résultats escomptés, vous saurez que vous maigrissez.

### EXERCICE PHYSIQUE ET POIDS

L'exercice physique développe les muscles et les muscles pèsent plus lourd que la graisse. Toutefois, il faut un certain temps avant que cela se remarque sur la balance. Sachez que, dans la plupart des cas, une stagnation ou une reprise de poids possible n'ont rien à voir avec le sport. Le plus souvent, on surestime la dépense d'énergie due à l'activité physique et on mange davantage.