

CONSIGNES EN CAS DE DOULEURS

Lors de la réalisation de votre entraînement, il est possible que vous ressentiez à un moment du programme, une sensation de douleur.

Afin d'éviter toute blessure et dans un souci d'optimisation de votre programme d'entraînement en cas de douleurs, voici quelques règles à suivre.

- Utilisez les étapes ci-dessous seulement si vous ressentez une douleur modérée à intense (articulaire ou musculaire). Le ressentie de douleurs légères liée aux courbatures musculaires par exemple ne nécessite pas de modifier votre programme.
- Modifiez une étape au maximum par séance.

Étape 0 : Aucune douleur ressentie

Vous pouvez continuer votre programme d'exercice tel qu'indiqué !

...Si une douleur apparaît...

Étape 1 : Effectuer l'adaptation facile (★☆☆) du (des) exercice(s)

...Si la douleur persiste...

Étape 2 : Réduire le nombre de répétitions de chaque série, 2 par 2.

Exemple : passer de 10 à 8, et si la douleur persiste, de 8 à 6.

...Si la douleur persiste...

Étape 3 : Augmenter le temps de pause entre chaque série.

Exemple : passer de 1 min. à 1min 30 de repos

...Si la douleur persiste...

Étape 4 : Augmenter le temps de repos entre chaque exercice.

Exemple : Faites un exercice après le déjeuner, puis un autre après le diner.

...Si la douleur persiste...



Si vous arrivez à cette dernière étape, ou que vous supprimez un exercice du programme, merci de contacter un membre de l'équipe:

Téléphone : 514-293-9736

Courriel : lmf.pace.contact@gmail.com

Étape 5 : Diminuer le nombre de série.

Exemple : Faites 2 fois X répétitions à la place de 3 fois X répétitions.