

De sédentaire à la « Race Across America »

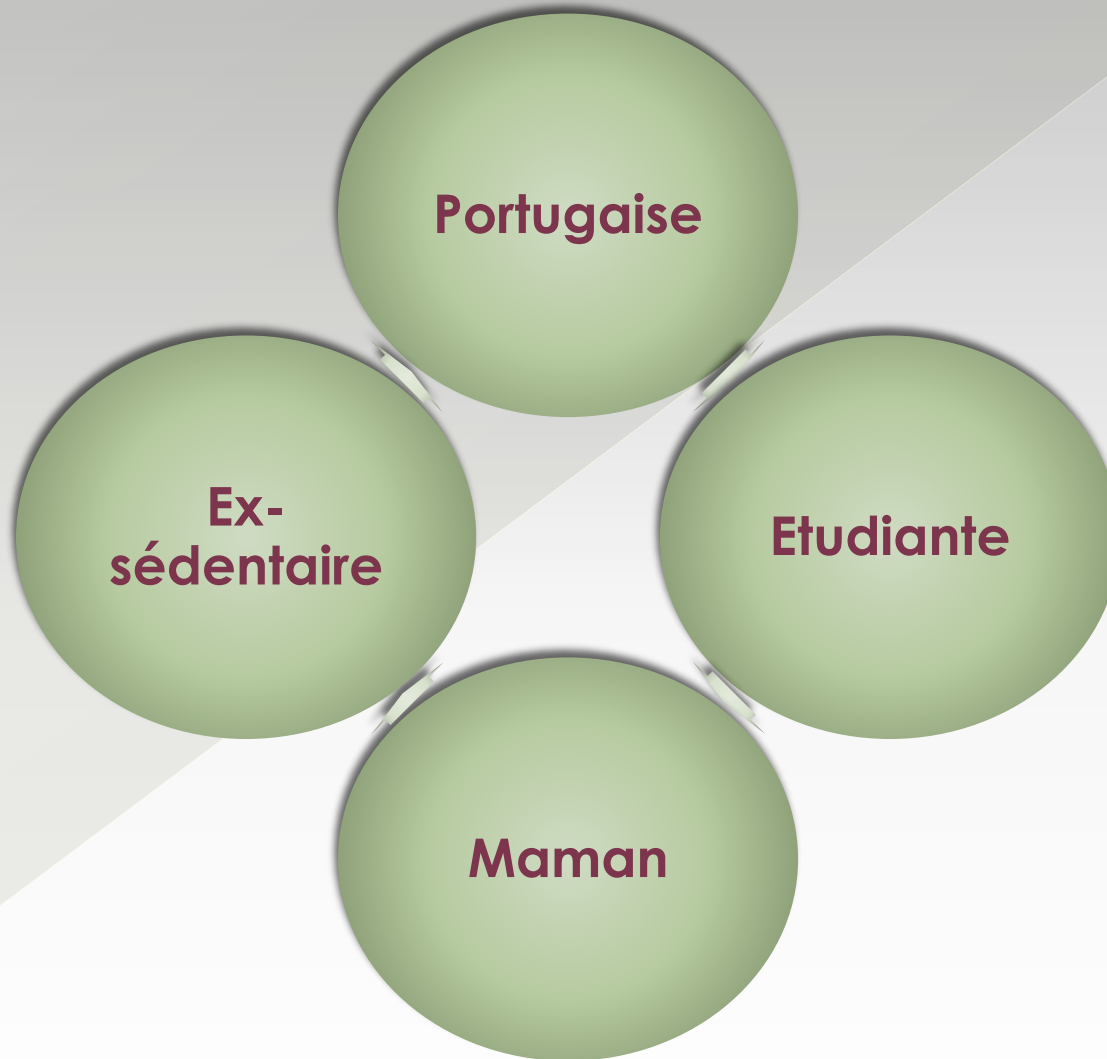
Carla Reis
Haute Ecole de Santé Vaud - Lausanne
15 Juin 2018

Colloque Universanté, Université Littoral Côte d'Opale

Plan

- ◉ Qui je suis? Moi et le sport...avant
- ◉ Programme étudiants sédentaires
- ◉ Programme spécifique RAAM
- ◉ RAAM et Post RAAM
- ◉ Semestre 5 & 6 3ème année
- ◉ Suite et défis
- ◉ Questions et réponses

Qui je suis?



ETUDIANTE



MAMAN



Moi et le sport...avant

Abonnement
fitness payé
sans y aller nr 1

Abonnement
fitness payé
sans y aller nr 2

Sportive
occasionnelle
du dimanche

Régimes
alimentaires
infructueux

= ECHECS

Programme étudiants sédentaires

- Mail inclusion programme
- Objectifs
- Test d'effort
- Difficultés

Présentation officiel du programme



Votre logo ici



Votre logo ici

Programme spécifique RAAM

- ⦿ Inclusion
- ⦿ Initiation au programme spécifique de préparation
- ⦿ Difficultés majeures
- ⦿ Notion de plaisir débutante
- ⦿ Vélo avec siège







voire logo ici





10:00	Nantes	EZS 1363	F8-F11	GO TO GATE	11:20	Paris	TK 1918	01-05	12:35	Moscow SVO	SU 2361	29-29
10:00	Zurich	SQ 2907	73-89	GO TO GATE	11:20	Istanbul IST	EZY 1445	1-17	12:40	Montreal	SN 0623	63-66
10:10	London LHR	BA 725	42-47	GO TO GATE	11:30	Lisbon	EZY 1529	1-17	12:40	Lisbon	AS 1747	73-89
10:15	Porto	EZY 1451	1-17	GO TO GATE	11:40	Sevilla	EZY 1579	F8-F11	12:55	London LCY	BA 2294	42-47
10:15	Vienne	LX 3582	73-89	GO TO GATE	11:45	Marseille	UA 9720	73-89	12:55	Munich	LX 3588	73-89
10:20	Warsaw	LX 4512	73-89	GO TO GATE	11:45	New York	ME 214	67-72	12:55	London LHR	UA 9740	73-89
10:20	Moscow DME	UA 9799	73-89	GO TO GATE	11:45	Beirut	LX 3202	55-61	13:00	Paris CDG	9W 0872	F1-F5
10:30	Paris CDG	UK 3254	F1-F5	GO TO GATE	11:45	Washington	BA 727	42-47	13:00	Malaga	EZS 1433	1-17
10:40	Brindisi	EZS 1545	1-17		11:55	London LHR	AM 6547	95-99	13:00	Porto	EZS 1455	1-17
10:45	Frankfurt	UA 9041	73-89		11:55	Amsterdam	LX 4006	F1-F5	13:10	London LHR	BA 729	42-47
10:55	Helsinki	AY 688	62-63		12:00	Paris ORY	EZY 1397	F8-F11	13:10	London LCY	LX 434	73-89
10:55	Bilbao	EZS 1439	1-17		12:10	Dusseldorf	AB 8623	18-26	13:30	Santiago C	EZS 1337	1-17
11:00	Lille	EZS 1471	F8-F11		12:15	Madrid	JJ 8627	38-41	13:40	Porto	PS 9939	73-89
11:00	Zurich	LH 5853	73-89		12:20	Rome FCO	AB 1721	18-26	13:45	Kiev	PS 486	67-72
11:00	Tel Aviv	LX 4230	50-53									

67-90 ↓
91-99 →
SECT. FRANCE
F1-F14 →→







Votre logo ici

RAAM

- ◎ 4800km et 33 000 mètres dénivelé +
- ◎ Toujours un vélo qui roule 24/24
- ◎ 9 jours pour la terminer
- ◎ Prise de conscience tardive
- ◎ Conditions extrêmes
- ◎ Imprévus

RAAM

- ◉ Soutien équipe
- ◉ Gestion sommeil et stress
- ◉ Dépassement psychologique et physique
- ◉ Nouveaux apprentissages
- ◉ Remise en question vs fierté



Votre logo ici



Votre logo ici









Votre logo ici



Post RAAM

- ◉ Stage
- ◉ Vacances
- ◉ Déplacements vélo quotidiens

TEST D'EFFORT

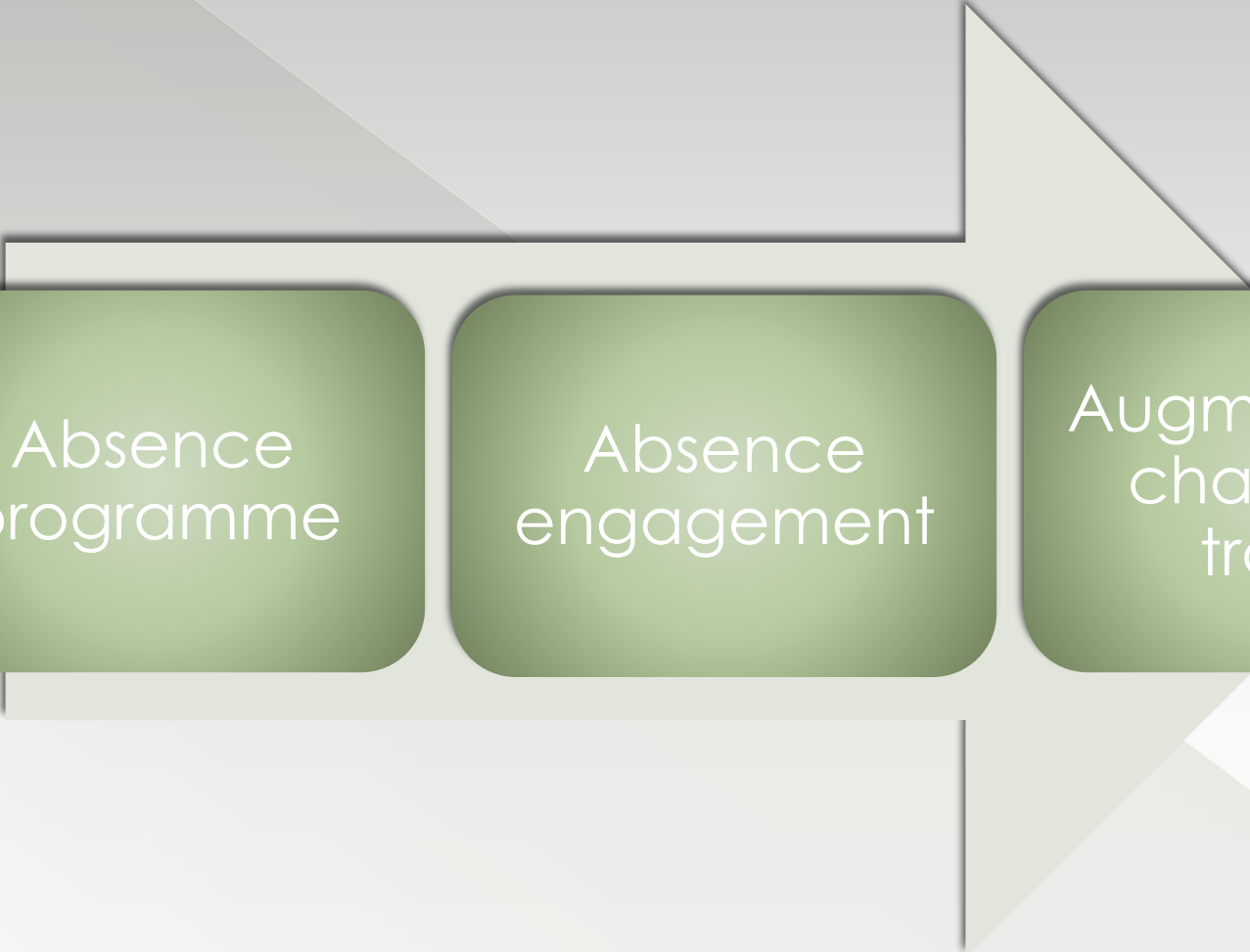








Semestre 5&6 3^{ème} année



Absence
programme

Absence
engagement

Augmentation
charge de
travail

Semestre 5&6 3^{ème} année

- ⦿ Programme cardio-musculation sur 3 mois
- ⦿ Stages = déplacements vélo
- ⦿ Environ 4x semaine 30m de fractionné
- ⦿ Vélo et/ou Running le weekend
- ⦿ Accompagnement programme sédentaire actuel



Coach et
Engagement

Salle sport à Hesav

**Pourquoi ça
a marché?**

Adaptation à mes
besoins

Gratuité

Bénéfices personnels

- ⦿ > de confiance en moi
- ⦿ > de sérénité
- ⦿ > bien être et énergie
- ⦿ Le sport fait partie de ma vie
- ⦿ > capital santé

- ⦿ < de conflits internes
- ⦿ < de frais (abonnement transports publiques, salle de sport)

Suite et défis

- ⦿ Maintenir une activité physique malgré le changement d'environnement professionnel
- ⦿ Joindre un club de vélo
- ⦿ ↑ motivation intrinsèque

Questions



Votre logo ici

**Merci de
votre
attention!**