

DR 11–GC : Lignes directrices sur le principe FITT

Condition physique ou bienfait pour la santé	Variables			
	F Fréquence	I Intensité	T Durée [temps]	T Type
Endurance cardiorespiratoire (aérobie)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 à 5 fois par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ intensité modérée à vigoureuse (60 % à 85 % de la fréquence cardiaque maximale) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minimum de 20 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ course à pied ▪ vélo ▪ ski de fond (mouvement continu de grands groupes musculaires)
Force musculaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 ou 3 fois par semaine, entrecoupé de journées de repos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Résistance élevée (réglée à la capacité maximale) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minimum de 20 minutes par séance ▪ 1 à 3 séries de 6 à 10 répétitions 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poids et haltères ▪ gym multi-accessoires ▪ tubes élastiques ▪ poids corporel
Endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 ou 3 fois par semaine, entrecoupé de journées de repos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ résistance faible à modérée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ minimum de 20 minutes par séance ▪ 3 séries de 16 à 20 répétitions 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poids et haltères ▪ gym multi-accessoires ▪ tubes élastiques ▪ poids corporel
Flexibilité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ chaque jour 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mouvement lent et maîtrisé 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 à 12 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ statique ▪
Composition corporelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 à 7 fois par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ intensité variée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ variable selon l'intensité 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aérobie ▪ anaérobie ▪ résistance
Anaérobie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ une journée sur deux, 2 ou 3 fois par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 90 % de la fréquence cardiaque maximale 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 à 3 minutes à la fois 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ course de vitesse ▪ saut
Vie quotidienne active/santé	<ul style="list-style-type: none"> ▪ chaque jour 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ intensité faible à modérée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 30 à 60 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jardinage ▪ marche ▪ quilles

Références :

Manitoba Fitness Council. *Active Healthy People: Fitness Theory Manual*. Winnipeg, Manitoba : Manitoba Fitness Council, aucune date.
 - - - *Resistance Training Manual*. Winnipeg, Manitoba : Manitoba Fitness Council, aucune date.