



## **Exercices Corps à cœur – Foire aux questions**

### **JE N'AI PAS DE PROBLÈME CARDIAQUE. PUIS-JE QUAND MÊME SUIVRE UN COURS CORPS À CŒUR?**

Oui. Tout le monde peut suivre ces cours, tout particulièrement les personnes soucieuses de leur santé ou celles qui commencent un programme d'exercices.

### **JE SUIS DÉJÀ UN COURS D'EXERCICE EN GROUPE, MAIS CE COURS N'AFFICHE PAS LE LOGO CORPS À CŒUR. CELA SIGNIFIE-T-IL QU'IL EST DANGEREUX?**

Pas du tout. Bon nombre de programmes d'exercice sont sûrs et appropriés, mais les cours Corps à cœur constituent un bon point de départ pour les personnes vivant avec des problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé qui désirent commencer ou continuer à faire de l'exercice.

### **JE VEUX PRENDRE SOIN DE MON CŒUR, MAIS JE N'AIME PAS FAIRE DE DANSE AÉROBIQUE. VAIS-JE DEVOIR FAIRE DE LA DANSE AÉROBIQUE TOUS LES JOURS?**

Non. Les exercices d'aérobic et la danse aérobic sont deux choses différentes. Des recherches démontrent que le meilleur moyen d'améliorer sa santé cardiaque est de pratiquer chaque jour un exercice d'aérobic. L'exercice d'aérobic désigne tout exercice rythmique utilisant les muscles les plus volumineux du corps et qui permet d'augmenter la fréquence cardiaque pendant au moins 10 minutes, mais idéalement pendant un minimum de 30 minutes, sans s'arrêter (on peut viser jusqu'à 60 minutes).

La marche, la natation, le patinage et, bien sûr, bon nombre de cours de conditionnement physique sont autant d'exemples d'exercices d'aérobic.

### **QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LES PROGRAMMES D'EXERCICE CORPS À CŒUR ET LES AUTRES PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE?**

Dans certains cas, il y a très peu de différences. Les programmes d'exercice Corps à cœur sont généralement des cours de conditionnement physique réguliers dont l'intensité et le type d'exercice peuvent être modifiés pour répondre aux besoins des personnes souffrant notamment de problèmes cardiaques. Les programmes d'exercice autres que Corps à cœur sont sûrs et efficaces pour les personnes physiquement capables de faire des exercices relativement exigeants et à un niveau d'intensité assez élevé.



**J'AI UN PROBLÈME CARDIAQUE. DOIS-JE CONSULTER MON MÉDECIN AVANT DE M'INSCRIRE À UN PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE CORPS À CŒUR?**

Si vous souffrez d'un problème cardiaque, vous devez vous faire recommander des exercices par un professionnel de la santé. Cela peut se faire dans le cadre d'un programme de réadaptation cardiaque, ou vous pouvez consulter un spécialiste de la santé ou votre médecin de famille.

**JE PARTICIPE AU PROGRAMME CORPS À CŒUR. QUE DOIS-JE FAIRE D'AUTRE?**

Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, les adultes de 65 ans et plus devraient faire au moins 150 minutes d'exercice aérobique d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine, afin d'être en meilleure santé et d'améliorer leurs capacités fonctionnelles. Chaque séance d'exercice devrait durer au moins 10 minutes.

**J'AI UN PROBLÈME CARDIAQUE. LES EXERCICES CORPS À CŒUR POURRAIENT-ILS ME CONVENIR?**

Les programmes « Corps à cœur » sont conçus pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé. Les programmes proposent des exercices d'intensité faible à modérée et les personnes qui y participent sont encouragées à faire des exercices à un niveau approprié pour elles.

**DANS LES COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, J'AI DES INQUIÉTUDES QUANT À MA SÉCURITÉ EN RAISON DE L'INTENSITÉ DE MES EFFORTS.**

Il est fortement recommandé de suivre les recommandations d'exercice formulées par votre professionnel de la santé. Les programmes d'exercice corps à cœur comprennent un échauffement progressif et le moniteur ou la monitrice vous proposera des exercices qui vous permettront d'atteindre le niveau d'intensité recommandé.

**Y A-T-IL DES FRAIS POUR PARTICIPER AUX PROGRAMMES D'EXERCICE CORPS À CŒUR?**

Les cours à accès libre sont inclus dans votre abonnement. Les cours sur inscription sont payants ou peuvent être inclus dans votre abonnement, selon votre type d'abonnement au Y. Consultez le guide des programmes ([lien](#)) ou le comptoir d'accueil pour de plus amples renseignements.