

COOP GYM SANTÉ SUTTON

Petit guide pratique du participant pour les cours de spinning

Vous trouverez ci-bas quelques consignes favorisant la pratique agréable et sécuritaire physiquement de l'activité de spinning. Allons-y!

Avant la pratique :

- 1) Il est recommandé de joindre via internet le Zoom entre 5 et 10 minutes avant les séances de 8h ou 9h. Le lien est fourni aux inscrits-tes.
- 2) Vous devez gérer votre propre musique.
- 3) En début de séance le prof donne les consignes, discute avec les usagers, répond aux questions pendant la période d'échauffement et de mise en situation soit 10 minutes avant la séance jusqu'à x minutes selon la séance.
- 4) Lorsque le prof détermine que la période d'échauffement est terminée, l'usager doit fermer son micro pour toute la séance et mettre sa musique si désirée. Vous seuls entendez donc votre musique et les consignes du prof. Ce dernier n'a pas de musique...si ce n'est que celle de sa douce voix...
- 5) Les séances de spinning sont offertes tant aux débutants qu'aux experts. Cependant vous devez avoir une condition physique minimale pour y participer de façon sécuritaire.
- 6) En début d'année et à quelques reprises durant les saisons, le prof administrera un protocole de calibration de votre forme physique et du vélo stationnaire utilisé. Cette procédure permet au participant de suivre les séances d'une heure selon sa condition physique et selon le matériel utilisé.
- 7) Pour les nouveaux arrivants au spinning il est recommandé de vous brancher au zoom 10 minutes avant le début de la séance, permettant ainsi une calibration plus précise et un début de séance plus rapide pour l'ensemble des usagers.
- 8) Que vous ayez un vélo de type Spinning ou un socle d'entraînement fixe pour vélo, vous serez en mesure de suivre les séances.
- 9) Les entraînements de spinning, bien que spécifiques pour le cycliste désirant conserver ou améliorer sa forme physique durant la saison morte, sont tout autant bénéfiques pour tous ceux et celles désirant maintenir ou améliorer leur cardio.
- 10) Il est recommandé d'avoir une bouteille d'eau à portée de main pour s'hydrater durant la séance, des périodes sont prévues à cet effet.

Pendant la pratique :

- 11) Tous les participants inscrits qui auront fourni leur adresse courriel recevront le programme d'entraînement avant 16 h le jour précédent l'activité.
- 12) Les séances d'entraînement d'une heure sont décrites comme suit :

R : Pour **résistance**, c'est le niveau d'effort exigé du programme de spinning.

-La résistance est calibrée du niveau 1 au niveau 5, par contre durant les séances de spinning nous utilisons presque exclusivement les niveaux 2, 3 et 4.

-Les niveaux de résistance sont eux-mêmes divisés en 3 sous-niveaux soient : 2.1 – 2.2 – 2.3, ainsi de suite pour les niveaux 3 et 4.

-Ces niveaux sont déterminés en début d'année et des séances de spinning grâce au protocole simple administré par le professeur.

-Votre niveau de résistance pourra évoluer au cours de l'année, selon l'amélioration de votre forme physique.

Cad : Pour **cadence**, soit la vitesse de rotation de votre pédalier.

-Plusieurs modèles de vélos ou de système d'entraînement donnent la cadence via un petit ordinateur, si cette donnée n'est pas accessible pour vous, vous n'avez qu'à suivre la cadence du prof via le Zoom, c'est assez intuitif et une différence de + ou - 5 de cadence n'affecte pas l'entraînement.

-La cadence varie entre 50 et 120 pour le minimum et le maximum mais se situe généralement entre 60 et 95.

T : Pour **temps**, soit la durée de l'effort

-Vous n'avez pas à vous soucier de gérer le temps, le prof vous le rappelle tout au long de l'entraînement.

-Par contre la donnée de Temps disponible vous permet de gérer votre effort selon la longueur de l'intervalle (T) proposé.

-On parlera d'intervalles courts (30 secondes à 1 minute 30), moyens (2 minutes à 3 minutes), longs (3 minutes et +) selon le type d'entraînement proposé.

-Le temps (T), combiné à la résistance (R) permet de créer des séances permettant l'amélioration de la résistance ou de l'endurance.

+ ou - : Pour **augmentation ou diminution de la résistance**.

-Toutes les séances d'entraînement sont structurées pour moduler l'effort pendant l'heure, créant des cycles **effort-récupération active**, bénéfiques pour la condition physique et l'amélioration du cardio.

Cumul : De zéro à 60 minutes

-Permet à l'utilisateur de visualiser l'effort dans le continuum temps et ainsi gérer son effort.

-Le but de la séance de spinning est d'être en mesure de compléter l'heure d'entraînement.

-L'utilisateur peut ainsi gérer lui-même son effort, diminuer sa résistance ou augmenter celle-ci en cours d'entraînement, avec un peu de pratique tous et toutes sont en mesure de le faire et ainsi adapter chacune des séances à SON niveau. Le programme est un guide qui peut être adapté par chaque usager.

Récu : Période de **récupération**

-Les séances de spinning sont la plupart du temps structurées en 2 ou 3 ou 4 parties distinctes.

-Entre ces parties des périodes de récupération sont programmées, c'est l'occasion de s'hydrater et de valider la calibration de l'effort que vous vous êtes attribuée soit en augmentant la Résistance ou diminuant la résistance identifiée en début de séance.

Voilà les principales consignes, d'autres plus précises sont communiquées pendant les séances d'entraînement en continu par le prof. Bonne saison.

Septembre 2021