



RESTEZ CHEZ VOUS MAIS BOUGEZ !

Conserver une activité physique en période de confinement est une nécessité : d'une part, les conséquences de l'inactivité sont nombreuses (prise de poids, augmentation de la tension artérielle, douleurs articulaires...) et d'autre part, l'exercice permet de libérer la tension nerveuse qui s'accroît au fur et à mesure du confinement.

De nombreuses applications et vidéos sont proposées via les réseaux sociaux : fitness, yoga, étirements, renforcement musculaire, cardio training, HIIT (en anglais High Intensity Interval Training ou «entraînement en intervalles de haute intensité»)...

QUELQUES RECOMMANDATIONS S'IMPOSENT

- Si l'activité n'est pas habituelle, commencez de façon progressive (voir exemple ci-dessous), en QUANTITE (durée, nombre d'exercices, nombre de répétitions) et en QUALITÉ (intensité de l'effort, amplitude des gestes, rythme effort/récupération...attention avec le HIIT) : ceci afin d'éviter les courbatures, les blessures, un éventuel accident cardiaque (un avis médical est souhaitable).

- Prévoyez une tenue vestimentaire adaptée, éventuellement un tapis de sol (ou plaid, ou serviette de toilette), et de l'eau pour vous hydrater. Buvez régulièrement.



- Délimitez un espace suffisant et sécurisé (éliminez tout obstacle).
- Soyez à l'écoute de votre corps et n'allez pas au-delà de vos capacités (pas de souffrance, pas de blessure), adoptez les bonnes postures.
- Ne cherchez pas la performance (exercices au poids du corps).
- Les séances peuvent se faire en famille : adaptez-les à vos propres capacités (les enfants sont plus souples que les adultes et souvent plus endurants).

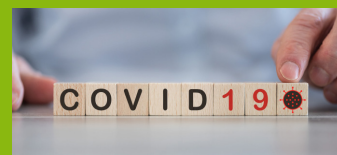


- Les exercices peuvent se pratiquer debout, assis, au sol, sur une chaise, en statique ou en dynamique.

- Vous pouvez enchaîner des séries d'exercices à chaque fois différents (ex : 3 séries de 10 squats puis 2 séries de 16 steps sur chaise puis 2 séries de 6 pompes...) ou faire les exercices en circuit (1 série à chaque fois, un participant sur chaque atelier, changement d'atelier après chaque série) que vous répèterez plusieurs fois (plus ludique et plus dynamique)



- Respectez un temps de repos entre chaque série ou entre chaque tour de circuit complet.

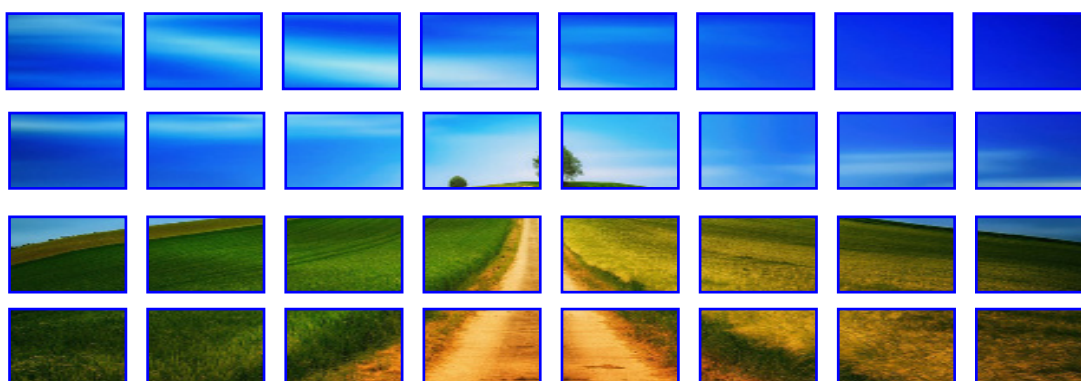


- Proposez aux enfants, petits et grands, des exercices d'équilibre sur un pied, de cloche-pied, de sauts de grenouille, de corde à sauter, de déplacements à 4 pattes ; cela permettra de travailler l'équilibre, la coordination...
- Ne faites pas d'effort physique si vous avez de la fièvre.
- Faites votre séance au moins 3 heures avant l'heure du coucher (la chaleur corporelle gêne l'endormissement).
- Finissez par un moment calme, surtout avec les enfants : allongez-vous sur le dos, jambes tendues, mains sur le ventre, yeux fermés. Inspirez profondément en gonflant le ventre, soufflez lentement... détendez-vous... répétez au moins 3 fois.

EXEMPLE DE CIRCUIT

Pour consulter un exemple de circuit de renforcement musculaire à faire à la maison, suivre le lien [ici](#)

EN EXTERIEUR



Si vous disposez d'un peu d'espace, pratiquez la marche, avec ou sans bâton, dans le jardin, autour de la maison.

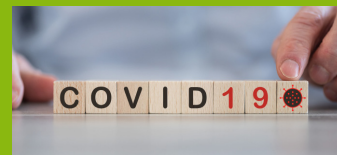
Les irréductibles de la course à pied doivent s'imposer les règles de limitation (fréquence, distance d'éloignement, durée), surveiller leur fréquence cardiaque et redoubler de précautions pour éviter les blessures, (ce n'est pas le moment de solliciter les services d'urgences ou de réanimation), ne pas porter les mains au visage, et se les laver précautionneusement en rentrant, laisser les chaussures à l'extérieur...)

En outre, chaque sortie augmente le risque de contamination au Covid-19 (poignées de portes, bouton d'ascenseur...). Certaines villes ont pris des mesures supplémentaires de restriction.

LE MOT D'ORDRE



**SE PROTÉGER SOI-MÊME, C'EST PROTÉGER LES AUTRES.
ENSEMBLE, LUTTONS CONTRE LA PANDÉMIE.**



QUIZZ : RELIER LE MUSCLE OU GROUPE MUSCULAIRE SOLLICITÉ À L'IMAGE CORRESPONDANTE

TRICEPS (ARRIÈRE DU BRAS)

1

A



ISCHIO-JAMBIERS (ARRIÈRE CUISSE)

2

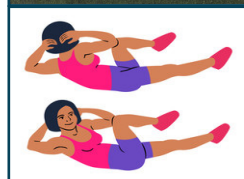
B



GAINAGE LATERAL

3

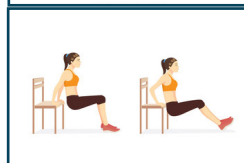
C



ABDOMINAUX DROITS

4

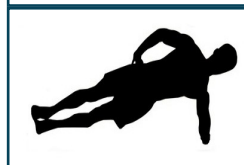
D



QUADRICEPS

5

E



LOMBAIRES

6

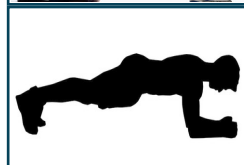
F



ABDOMINAUX OBLIQUES

7

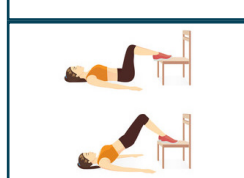
G



ISCHIOS/FESSIERS/LOMBAIRES

8

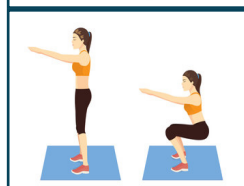
I



GAINAGE FACIAL

9

J



Réponses: 1D.2I.3E.4A.5J.6B.7C.8F.9G