

*Thibaut Batisse*

## I – Activité physique, sédentarité et confinement

L'activité physique (AP) est définie comme « tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos » (Caspersen et al., 1985).

On parle d'inactivité physique lorsqu'une personne pratique moins de 150min d'AP modérée par semaine.

L'AP regroupe l'ensemble des activités qui peuvent être pratiquées dans différents contextes, y compris le confinement, en poursuivant des objectifs variés (utilitaires, sanitaires, sociaux, etc.).

Dans un contexte de confinement, ces activités incluent le renforcement musculaire, les exercices d'assouplissement, d'étirements et d'équilibre, ainsi que les activités cardio-respiratoires (à adapter selon le lieu d'habitation), les activités domestiques et les loisirs d'intérieurs actifs.

La sédentarité, quant à elle, est définie par un temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher, égale ou supérieure à 8h.

En période de confinement, le taux de sédentarité a tendance à augmenter.

- ⇒ **Pendant le confinement, il est donc important de rester actif via des activités, exercices, mouvements (d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse...) ainsi que de limiter la sédentarité.**

## II - Pourquoi rester actif pendant le confinement ?

D'une manière générale, l'AP est bénéfique au bien-être physique et mental et procure de nombreux bienfaits sur différents plans :

- Physique : amélioration et/ou maintien de la locomotion, équilibre, souplesse, vitesse, endurance, force, souplesse, condition physique, autonomie...
- Psychologique : développement de la confiance en soi, de l'estime de soi, de l'image de soi, du bien être psychique...
- Physiologique : retard des effets du vieillissement des muscles, os et articulations, entretien des fonctions cardiaques, respiratoires, réduction du risque de maladies (cardio-vasculaires, cancers...), diminution des effets de certaines pathologies (diabète, hypertension, asthme...)
- Cognitif et social : développement des fonctions exécutives (attention, mémoire, temps de réaction...), du sens des responsabilités et des initiatives, des capacités d'action et d'adaptation, des connaissances culturelles et sociales ; s'ouvrir, s'extravertir...

Pendant le confinement, le contexte est tout autre et fait apparaître ou accroître des notions négatives : isolement, renfermement, ennui, lassitude...

**L'AP régulière peut vous aider à traverser cette période difficile et à :**

- **Maintenir un bon état de santé général et bien gérer ses problèmes de santé éventuels (ex : diabète)**
- **Réduire le stress et l'anxiété, maintenir voire améliorer le moral**
- **Améliorer le sommeil**
- **Maintenir un équilibre avec les apports alimentaires**
- **Maintenir la masse musculaire**

### **III - Comment rester actif pendant le confinement ?**

#### **A – Limiter la sédentarité**

- Réduire les temps d'écran passifs (TV, ordinateur, tablette, téléphone...)
- Durant ces temps d'écran, se lever de temps en temps, bouger les mains et les bras, s'étirer...
- Se lever toutes les heures passées assis ou allongé et bouger/marcher pendant 3-5 min
- Pratiquer des activités debout : téléphoner, travailler/jouer sur l'ordinateur, discuter
- Jardiner, bricoler, cuisiner
- Jouer avec les enfants, le chien

#### **B – Rester actif**

- Marcher chez soi, dans son jardin ou sur place si manque d'espace
- Jouer aux jeux vidéos actifs : de danse, de bowling ou autres activités sportives...
- Monter et descendre les escaliers
- Utiliser vélo d'appartement, tapis de marche, vélo elliptique...
- Danser
- Faire des exercices (voir section VI) avec du matériel de maison (chaise, mur, bouteilles d'eau, balai...)

**→ L'idéal est de pratiquer des AP tous les jours, pendant 20-30 minutes minimum, pouvant être cumulées dans la journée.**

Si vous possédez un podomètre, faites 3 500 pas minimum chaque jour.

### **IV – Les précautions à prendre**

Il est impératif de respecter les règles du confinement et donc de privilégier l'AP au domicile.

Ne faites pas d'exercice si vous avez de la fièvre, de la toux et des difficultés respiratoires. Restez à la maison et reposez-vous, consultez un médecin et appelez à l'avance. Suivez les instructions de votre autorité sanitaire locale.

Si vous n'êtes pas régulièrement actif, commencez lentement et avec des activités de faible intensité, comme les déplacements actifs et les exercices à faible impact. Commencez avec des durées plus courtes, comme 5 à 10 minutes, et augmentez progressivement jusqu'à 30 minutes ou plus en continu sur quelques semaines. Il est préférable d'être actif pendant de courtes périodes plus fréquemment que d'essayer d'être actif pendant de longues périodes lorsque vous n'y êtes pas habitué.

Choisissez les bons exercices et mouvements afin de réduire le risque de blessure et de profiter de l'activité. Si vous ressentez une douleur inhabituelle, arrêtez l'exercice.

Choisissez la bonne intensité en fonction de votre état de santé et de votre condition physique. Ecoutez vos sensations. L'intensité doit être modérée, c'est-à-dire que la respiration reste confortable (nez ET bouche) et que vous êtes capable de parler pendant que vous faites votre activité.

La soif est une forme de déshydratation donc n'attendez pas d'avoir soif pour boire, c'est-à-dire, n'attendez pas la fin de l'activité. L'idéal est de boire avant, pendant et après votre activité si elle dure plus de 20min.

Evitez l'activité cardio-respiratoire (d'endurance) à jeun et attendez 1h30 après votre dernier repas pour entreprendre de l'AP de type cardio-respiratoire de plus de 30min.

Evitez également ce type d'AP tard le soir, avant de dormir car l'élévation de votre température corporelle entrainera des difficultés à dormir. Privilégiez les activités de type sophrologie, yoga...

Les périodes idéales pour votre corps pour faire de l'AP sont situées en fin de matinée (10h-12h) et en fin de journée (17h-19h), périodes durant lesquelles les capacités motrices sont optimales.

Avant des AP cardio-respiratoires ou de renforcement musculaire, échauffez-vous toujours pendant plusieurs minutes (voir partie échauffement). Par exemple : environ 10min lors d'une séance d'une durée totale d'1h. Les étirements ne sont pas obligatoires après une séance, mais il est conseillé un retour au calme ou une récupération passive (environ 10min pour une séance d'une durée totale de 1h) avant d'aller se doucher ou d'entamer une autre tâche (domestique) : exercices de respiration ou de souplesse, allongé ou assis.

## **V – Les séances d'AP**

### **A – Fréquence, durée et intensité**

**Fréquence** : minimum 3fois par semaine ; idéale tous les jours

**Durée** : minimum 20min ; idéale 45-60min (échauffement et retour au calme compris)

**Intensité** : minimum légère ; idéale modérée (voir section III ci-dessus)

**RAPPEL : Fréquence, durée et intensité sont fonction de vos sensations corporelles !**

### **B – L'échauffement :**

**Statique** : sur place, mobilisez toutes les articulations pendant 30 secondes chacune :

- cou : faites des mouvements circulaires avec votre tête, dans un sens puis dans l'autre
- épaules : main droite sur épaule droite et main gauche sur épaule gauche, faites des mouvements circulaires amples avec vos coudes, dans un sens puis dans l'autre.
- hanche : les mains sur les hanches, faites des mouvements circulaires amples (type hula-hoop) dans un sens, puis dans l'autre
- genoux : Jambes serrées et pieds collés, mains sur les genoux légèrement fléchis, faites des mouvements circulaires avec vos genoux, dans un sens puis dans l'autre.
- chevilles : levez votre talon gauche, pointe de pied au sol (pied droit à plat au sol), faites des mouvements circulaires avec votre talon, dans un sens puis dans l'autre. Changez de pieds.

**Dynamique** : Pendant 3 à 5min : petits pas latéraux (pas chassés), marche sur place, levés de genoux, avancez/reculez rapidement, boxez sur place et devant vous...

### **C - Exemples de séance :**

- **Séance de 20min :**

a) 3min échauffement

b) 8 à 10 exercices (voir section VI), 12 à 15 répétitions (ou 30 secondes).

Faire 3 tours avec 1min de pause entre les tours.

c) 3min récupération : allongé sur dos yeux fermés, jambes tendues, mains sur la poitrine. Inspirer par le nez en gonflant le ventre et expirer par la bouche en rentrant le ventre. Peut aussi se faire assis sur chaise, bras le long du corps.

- **Séance de 45min :**

a) 6min échauffement

b) 8 à 10 exercices, 12 à 15 répétitions (ou 30 secondes).

Faire 5 tours avec 1min de pause entre les tours

OU enchaîner 5fois le même exercice avec 30secondes de pause entre les séries et 1min de pause entre les 8 ou 10 exercices.

c) 6min récupération

## VI - Exercices à réaliser à domicile

### BAS DU CORPS

#### 1 – levés de chaise



Position de départ : assis sur une chaise, le dos droit, les pieds au sol, les bras le long du corps ou contre sa poitrine.

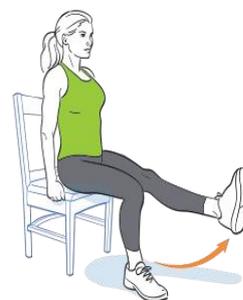
Exercice : se lever en poussant sur ses jambes pour se placer en position debout. Se remettre assis.

Variables+ : se lever sur un pied / les bras en l'air / les bras tendu devant soi

Variables- : utiliser l'aide de ses bras sur la chaise ou sur les accoudoirs

#### 2 – extension de jambes sur chaise

Position de départ : assis sur une chaise, le dos droit contre le dossier, les bras le long du corps  
 Exercice : lever une jambe après l'autre, de façon à ce qu'elle soit tendue devant soi, à angle droit avec son buste. Reposer. Faire avec l'autre jambe  
 Variables+ : les jambes en même temps / maintenir la position jambe tendu qq secondes / lever le plus haut possible / ne pas reposer les pieds au sol  
 Variables- : aide des mains sur la chaise / lever moins haut les jambes



#### 3 – marche d'escalier



Position de départ : debout devant un step ou une marche d'escalier.

Exercice : poser le pied droit sur la marche, puis le gauche, descendre le droit, puis le gauche ...

Variables+ : accélérer le rythme / monter deux marches, descendre une, jusqu'en haut

Variables - : s'aider de la rampe (ou du mur) / ralentir la cadence

#### 4 – flexions de jambes

Position de départ : debout, jambes légèrement écartées  
 Exercice : rester droit et fléchir une jambe après l'autre vers l'arrière et vers le haut (talon vers la fesse)  
 Variable + : accélérer le rythme / lever plus haut la jambe  
 Variable - : s'aider d'un mur ou d'une chaise / ralentir le rythme / lever moins haut la jambe



## 5 - Montées de Genoux



Position de départ : debout, jambes légèrement écartées

Exercice : lever un genou après l'autre devant soi, en balançant les bras pour s'équilibrer (marche sur place avec genoux hauts)

Variables+ : accélérer le rythme / lever plus haut les genoux

Variables- : ralentir le rythme / s'aider d'un mur ou d'une chaise / lever moins haut les genoux

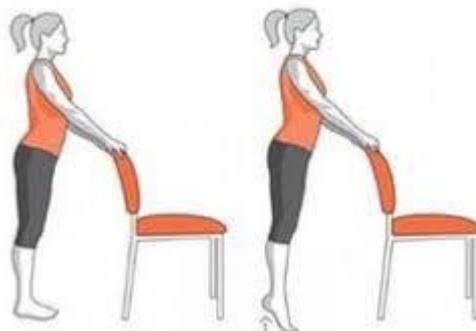
## 6 - Pointe de pieds

Position de départ : debout derrière une chaise, jambes serrées, les mains sur le haut de la chaise

Exercice : « s'agrandir » sur la pointe des pieds, maintenir la position 2-3secondes et revenir en position de départ

Variables+ : sans chaise / tenir 4-5s / décoller plus haut les talons

Variables- : contre mur / sans maintien de la position haute / décoller moins haut les talons



## 7 - Elévation latérale de jambes



Position de départ : debout derrière une chaise, jambes serrées, les mains sur le haut de la chaise

Exercice : tendre et lever latéralement sa jambe gauche, sans mouvement vers l'avant ou l'arrière, revenir en position de départ, faire l'autre jambe.

Variables+ : lever plus haut la jambe / tenir la position haute qq secondes / ne pas utiliser de chaise

Variables- : lever moins haut la jambe / contre un mur

## 8- Elévation arrière de jambes

Position de départ : debout derrière une chaise, jambes légèrement écartées, les mains sur le haut de la chaise

Exercice : tendre et lever sa jambe vers l'arrière, sans mouvement du buste vers l'avant, revenir en position de départ, faire l'autre jambe

Variables+ : lever plus haut / tenir la position haute qq secondes / ne pas utiliser de chaise

Variables- : lever moins haut la jambe / contre un mur



## 9 - Chaise contre mur



Position de départ : debout, dos collé à un mur

Exercice : se placer en position de la chaise contre le mur : dos et bras collés au mur, pieds écartés, angle droit entre le buste et les cuisses et entre les cuisses et les jambes. Tenir la position 30 secondes.

Variables+ : descendre les fesses plus bas / lever les bras / rapprocher les pieds du mur / tenir plus longtemps

Variables- : remonter les fesses / éloigner les pieds du mur / tenir moins longtemps

## HAUT DU CORPS

### 10 – pompes contre mur



Position de départ : debout face au mur, mains contre le mur, espacées de la largeur des épaules, bras tendus, corps légèrement penché vers l'avant, jambes écartées

Exercice : plier les bras, coudes vers le bas afin d'amener le visage proche du mur, en levant légèrement les talons et **en gardant le dos droit** (ne pas relever les fesses) Extension des bras pour revenir en position initiale.

Variables+ : éloigner les pieds du mur / tenir la position bras pliés / faire au sol (pompes sur genoux)

Variables- : approcher les pieds du mur / écarter les mains / amener le buste moins proche du mur

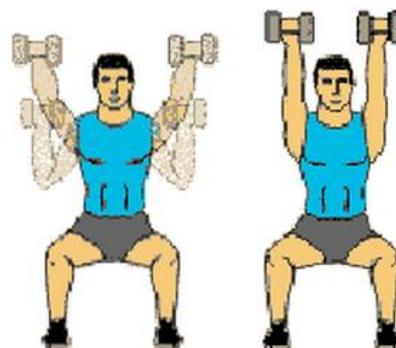
Position de départ : debout ou assis sur une chaise, dos droit contre dossier, une bouteille d'eau dans chaque main, bras pliés de chaque côté, bouteilles au niveau du cou.

Exercice : lever et tendre les bras en l'air en gardant les avant-bras parallèles et dans la continuité de la ligne du buste, en gardant le dos collé à la chaise si assis. Revenir à la position de départ.

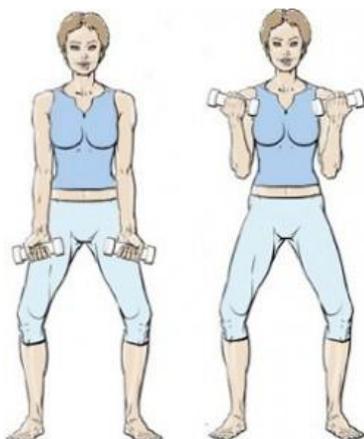
Variables+ : lever plus lourd (haltères) / maintenir la position bras tendus / augmenter les répétitions

Variables- : lever moins lourd (paquet de pâtes)

### 11 – développé épaules



### 12 – curl biceps



Position de départ : debout ou assis sur une chaise, dos droit contre dossier, une bouteille d'eau dans chaque main, bras le long du corps, paume de main vers l'avant

Exercice : plier les bras afin d'amener les bouteilles proches de vos épaules, en gardant les bras parallèles et les coudes proches du buste (ne pas les écarter, ne pas les avancer)

Variables+ : porter plus lourd (haltères) / maintenir la position bras fléchis

Variables- : porter moins lourd (paquet de pâtes)

### 13 – triceps extension

Position de départ : debout ou assis sur une chaise, dos droit collé au dossier, la main libre sur la hanche, l'autre tenant une bouteille derrière la tête, paume de main vers l'avant, bras plié, avant-bras parallèle au sol, bras proche de l'oreille

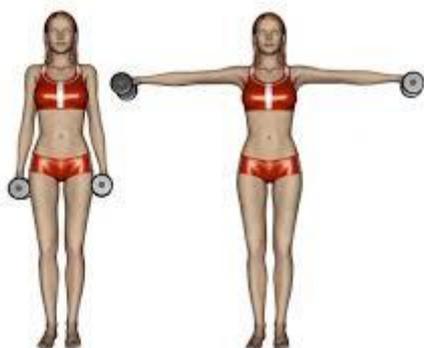
Exercice : extension du bras en l'air. Seul l'avant-bras bouge, le bras restant proche de l'oreille. Revenir à la position de départ. 12-15 répétitions puis autre bras

Variables+ : porter plus lourd (haltères)

Variables- : porter moins lourd (paquet de pâtes)



### 14 - Elevation Latérale des bras



Position de départ : debout ou assis sur une chaise, dos droit contre le dossier, les bras le long du corps, une bouteille d'eau dans chaque main, paumes vers l'intérieur

Exercice : tendre les bras de chaque côté et en même temps, jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol.

Revenir à la position de départ

Variables+ : porter plus lourd / maintenir la position bras levés

Variables - : porter moins lourd / un bras après l'autre

### 15 - Elévation frontale des bras

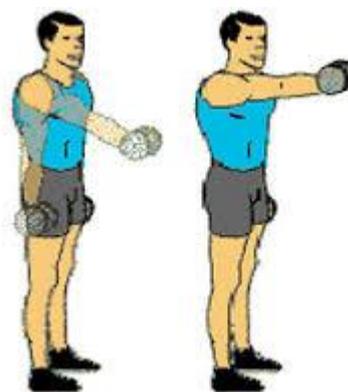
Position de départ : debout ou assis sur une chaise le dos droit contre le dossier, les bras le long du corps, une bouteille dans chaque main, paume vers l'intérieur ou vers l'arrière

Exercice : tendre les bras devant soi et en même temps, jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol.

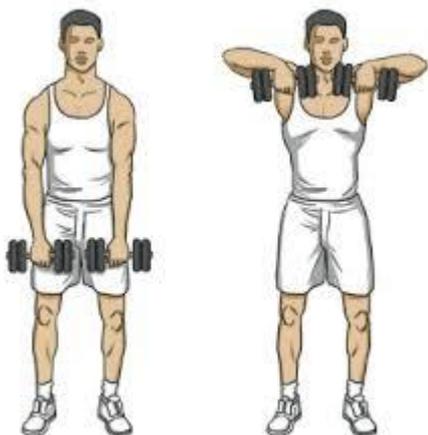
Revenir à la position de départ.

Variables+ : porter plus lourd / maintenir la position bras levés

Variables- : porter moins lourd / un bras après l'autre



### 16 – Rowing menton



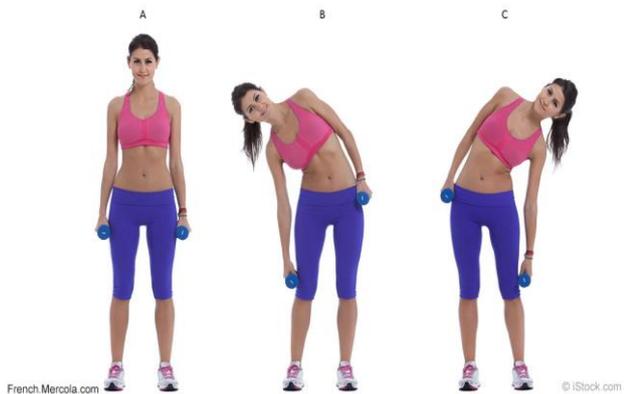
Position de départ : debout le dos droit, les bras le long du corps devant soi, une bouteille d'eau dans chaque main, paumes de main face à soi

Exercice : monter les mains au menton en même temps, tout en gardant le dos droit. Les bras terminent parallèles au sol (ne pas trop lever les coudes).

Variables+ : porter plus lourd / tenir la position haute

Variables- : porter moins lourd / s'arrêter au niveau de la poitrine

## 17 – abdominaux latéraux



Position de départ : debout ou assis sur une chaise, dos contre le dossier, bras le long du corps, une bouteille d'eau dans chaque main.

Exercice : se pencher sur un côté en gardant le bras et la bouteille le long du corps, sans se pencher vers l'avant ou l'arrière Revenir en position initiale et faire de l'autre côté.

Variables+ : porter plus lourd / augmenter le nombre de répétitions

Variables- : porter moins lourd / descendre - bas

## 18 – Abdominaux assis

Position de départ : assis sur une chaise, dos contre le dossier, mains sur la chaise ou les accoudoirs.

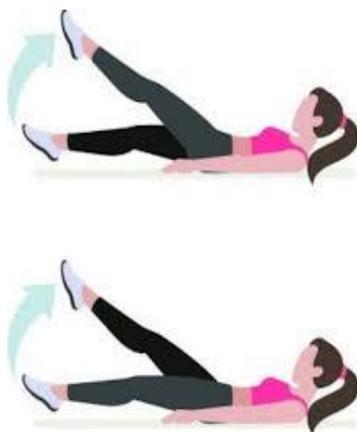
Exercice : lever les jambes afin d'amener les genoux vers le buste tout en laissant le dos droit. Reposer les pieds au sol

Variables+ : ne pas poser les pieds au sol / lever le plus haut possible les genoux

Variables- : une jambe après l'autre / variante : garder les pieds au sol et pencher le buste d'avant en arrière



## 19 – abdominaux couché



Position de départ : allongé sur le dos au sol, les bras le long du corps (pas sous les fesses)

Exercice : jambes tendues, sans jamais toucher le sol, effectuer des mouvements de haut en bas, en alternance, sans décoller les épaules du sol

Variables+ : baisser les jambes au plus bas

Variables - : lever les jambes / variante : réaliser des mouvements de pédalage des jambes

## 20 – abdominaux couché

Position de départ : allongé sur le dos au sol, les bras le long du corps (pas sous les fesses)

Exercice : jambes tendues, effectivement des mouvements de « ciseaux », de gauche à droite, en passant une jambe au-dessus de l'autre, en alternance.

Variables+ : mouvements amples / baisser les jambes le plus bas possible

Variables- : plier légèrement les genoux / lever les jambes plus haut



## CARDIO

### 21 – air boxing

Position de départ : Debout, une jambe devant l'autre  
 Exercice : effectuer des mouvements type « coups de poings », en terminant le mouvement bras tendu et paume de main vers le bas. Alternance des bras.  
 Variables+ : accélérer le rythme / sautiller sur place en même temps  
 Variables- : ralentir le rythme / Faire l'exercice assis



### 22 – air kicking



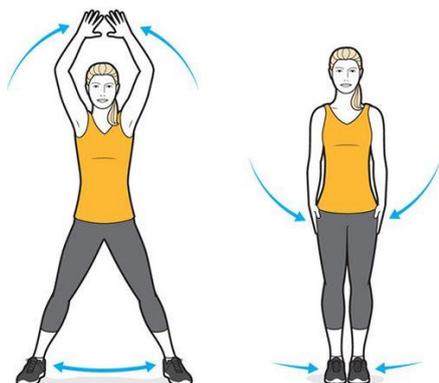
Position de départ : debout, les jambes légèrement écartées  
 Exercice : effectuer des mouvements type « coups de pieds », en envoyant le genou puis la jambe vers l'avant. Terminer jambe tendue. Alternance des jambes.  
 Variables+ : accélérer le rythme / monter les jambes plus haut  
 Variables- : ralentir le rythme / monter les jambes moins haut

### 23 – marche/trot sur place

Position de départ : debout, jambes légèrement écartées.  
 Exercice : monter un genou après l'autre devant soi en balançant les bras (genou droit qui monte, bras gauche qui se balance).  
 Variables+ : accélérer le rythme avec pause de pieds au sol rapide / monter les genoux plus haut  
 Variables- : ralentir le rythme / monter les genoux moins haut



### 24 – jumping jack



Position de départ : debout, les bras le long du corps, les jambes serrées.  
 Exercice : Mouvements simultanés des jambes et des bras : amener les bras au-dessus de la tête via un mouvement circulaire et écarter les jambes. Puis, ramener les bras le long du corps et resserrer les jambes. Enchaîner sans à-coups.  
 Variables+ : accélérer le rythme / plier légèrement les genoux en phase d'écartement des jambes (mini squat)  
 Variables- : ralentir le rythme / Lever les bras moins haut / dissocier le mouvements (ex : que les jambes)