

Quelques suggestions générales d'Activité Physique Adaptée à suivre à la maison pendant le confinement . . .

... Les conseils du Ministère du Sport

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

1 h/jour pour les enfants
et les adolescents

30 mn/jour pour les adultes

Réaliser plusieurs fois par semaine
des activités variées qui renforcent
les muscles et améliorent
la souplesse et l'équilibre



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Se lever régulièrement

Marcher ou s'étirer
toutes les 2 heures

Lorsque vous téléphonez,
marchez !

Utiliser le mobilier
pour le renforcement
musculaire ou les étirements



Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

Réduire son temps passé
en position assise
ou allongée et rompre
ces périodes prolongées
**par de la marche
ou des étirements
idéalement
toutes les heures**



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Les tâches ménagères
(nettoyer, balayer...)
sont des activités physiques !

Faire des activités
que vous avez l'habitude
de reporter
(bricolage, jardinage...)



... Qu'est-ce que la sédentarité ?

<https://youtu.be/lliNgApDXqY>

Pour aller plus loin : <http://www.onaps.fr/>

... Les sensations

1. Sentir que le muscle travaille est normal, avoir une douleur inhabituelle et gênante non. (Arrêter et prévenir en cas de douleurs prolongées).
2. Faites attention à auto – évaluer votre fatigue et votre essoufflement. Sur une échelle de 0 à 10 par exemple, où 0 = rien du tout et 10 = fatigue et essoufflement maximal, ne montez pas plus de 6.

Travail léger = 3

Modéré = de 4 à 6

Difficile = 7 et plus

Vous devez toujours réussir à parler et dire quelques mots... ne pas faire un discours 😊

3. Indépendamment de la sensation de soif, buvez une gorgée d'eau toutes les 20 minutes d'exercice

... *Les étapes capitales à suivre à chaque séance d'activité physique*

1. Mobilisation articulaire

Chevilles → genoux → bassin → cage thoracique → dos → épaules → coudes → poignets → doigts → cou

!!! Les mouvements doivent être LENTS. Non aux sensations de douleurs. Ne pas charger l'articulation avec tout le poids du corps pendant le mouvement !!!

2. Échauffement

5 à 10 minutes : marche, mouvements sur une musique plaisante

3. Séance d'activité physique. 2 possibilités :

- 1) Endurance (20 à 45 minutes. 3 à 5 fois par semaine)
- 2) Renforcement musculaire (au moins 2 exercices membres supérieurs; 1 exercice dos; 1 exercice abdominaux; 2 exercices membres inférieurs. 2 à 3 fois par semaine avec un jour de pause entre les séances)

4. Retour au calme/ récupération 5 à 10 minutes : marche, mouvements lents

... *Un petit plus de plaisir*

Séance d'étirement passif et/ou relaxation (30 minutes à 1 heure par semaine). Positionnez-vous dans un endroit calme, en étant sûr que personne ne puisse vous déranger. N'hésitez pas à stimuler vos sens avec des parfums naturels et de la musique relaxante.

... *Quelques exemples*

<https://youtu.be/s-qgB4a6Kwc>

<https://youtu.be/9GS1CWDikYU>

<https://youtu.be/VKm9ImZO0ik>

Plusieurs études ont montré qu'un programme de danse spécifique et régulier améliore : la puissance aérobie; l'endurance et la souplesse musculaire des membres inférieurs; la posture; l'équilibre et l'agilité, mais aussi la confiance et l'estime en soi et l'humeur. La danse a l'avantage de baisser les symptômes de dépression et d'anxiété.

... *Quelques précautions*

Internet nous propose un nombre très élevé de vidéos/informations/conseils. Nous vous conseillons de faire attention à quelques particularités :

- La dimension excessivement commerciale de certains produits. Ce sont souvent des vidéos qui proposent des solutions "miracle" dans le titre. Ils ont comme objectif premier de créer du flux de visualisations et non d'accompagner l'individu vers un parcours de santé.
- Certaines propositions sont beaucoup trop générales et risquent de vous mettre en danger. Adaptez les propositions à votre rythme et à vos sensations physiques.
- Prévoyez toujours une chaise, un mur et/ou un environnement sécurisant. Faites attention :
 - D'avoir le téléphone à côté
 - A être dans un espace adapté à l'exercice (coins et bords de tables et meubles, sol glissant...)
 - De prendre une bouteille d'eau à côté de vous
 - De prévenir quelqu'un que vous allez commencer une séance d'activité à la maison. Indiquez l'horaire de fin prévu.
 - Suivre toujours une progression. Pour cela, il vous sera utile de garder un cahier où vous pourrez noter les exercices, les pauses, les répétitions...