

Confinement et sédentarité : recommandations de la pratique d'activités physiques

Afin de lutter contre les effets indésirables du confinement sur notre santé, il est vivement préconisé de pratiquer quotidiennement une activité physique dynamique :

- Enfants et les adolescents => minimum 1 heure / jour
- Adultes => minimum 30 minutes / jour

En complément, il est également recommandé de réaliser des activités variées plusieurs fois par semaine visant à renforcer la masse musculaire muscles et à maintenir ou améliorer souplesse et l'équilibre.

Parallèlement, afin de réduire son temps passé en position assise ou allongée, il est tout aussi important de réaliser des étirements et effectuer quelques minutes de marche au minimum toutes les 2 heures.

Associer confinement et exercices



Même si pour beaucoup, il est compliqué de profiter des grands espaces extérieurs, sachez qu'il est cependant possible de faire du sport à la maison en utilisant votre environnement. Ainsi, vous pouvez :

- Monter et descendre les escaliers ;
- Utiliser votre mobilier et ustensiles à disposition (chaise, bouteilles d'eau comme haltères...) pour faire des exercices de contractions musculaires;
- Sauter à la corde, simuler des courses ou organiser des jeux en intérieur en famille ;
- Faire du vélo d'appartement, etc...

Prenez garde à limiter le niveau de l'effort maximal à 80% de votre fréquence cardiaque maximum personnelle : $(220 - \text{âge}) \times 80\%$

Exemple : Homme de 20 ans : $(220 - 20) \times 80\% = 160$ pulsations /mn



Voici quelques bons plans pour faire du sport et de la méditation avec les enfants, à la maison.



Il est possible de choisir une thématique par vidéo (cuisses, fessiers, abdominaux, dos, position...), ou une activité (yoga, danse, Pilate, cardio, brûler les graisses, renforcement musculaire...).

Pour faire vos exercices, il vous suffit de suivre le coach à l'écran.



Chaque vidéo, de 26 minutes environ est composée de trois parties :
L'échauffement, l'exercice (selon la partie que vous voulez travailler), le stretching.

<https://www.youtube.com/user/GymDirectD8/videos>

https://www.youtube.com/watch?v=xcezx_BlfEk

Fédération Française de la Retraite Sportive

https://www.youtube.com/playlist?list=PLm9pL-IZ2Xiy1fOIPnvjq2_vuOEwJiOdA

<https://www.youtube.com/watch?v=aAWY1AN3HsU>

Portez-vous bien !

Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer dans
son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades

Sources : Ministère des Solidarités et de la Santé et le Ministère des Sports

COMMISSION SPORTS DU GROUPEMENT DES UNIONS DEPARTEMENTALES DU GRAND OUEST – AVRIL 2020