

Conserver une activité physique régulière durant la période de confinement !

Le contexte actuel de l'épidémie du coronavirus a amené le gouvernement à prendre des mesures strictes. Pour limiter la propagation du virus, il est obligatoire de rester chez soi pendant au moins 15 jours et de limiter au maximum ses déplacements extérieurs sauf pour les actes essentiels.

Le CDOS 53, par sa labellisation Maison Sport Santé le 14 janvier 2020, se doit de vous ACCOMPAGNER, de vous RENSEIGNER, de vous CONSEILLER, afin de rester physiquement actif durant cette période délicate de confinement 🏠🏠

POURQUOI ?

- ✈ Pour avoir une bonne condition physique (souplesse, force, équilibre, endurance).
- ✈ Pour améliorer votre qualité de vie.
- ✈ Pour diminuer le risque de développer des maladies comme le diabète, l'obésité, les accidents vasculaires cérébraux, les infarctus du myocarde, l'hypertension artérielle, les lombalgies, les rhumatismes articulaires, certains cancers, la dépression, etc...
- ✈ Pour améliorer votre sommeil.
- ✈ Pour lutter contre le stress, l'anxiété.
- ✈ Pour améliorer le vieillissement et ralentir la perte d'autonomie.

COMMENT ?

Les possibilités de pratiques sont plus nombreuses que vous ne l'imaginez !

Ci-joint, la brochure issue de L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité, validé par le Ministère des sports. Celle-ci aborde de nombreux conseils pour pratiquer une activité physique chez soi.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE À DOMICILE

RAPPEL DES RECOMMANDATIONS	ET EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?	QUELS OUTILS POUR Y PARVENIR PLUS FACILEMENT ?																		
<p>Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques</p> <ul style="list-style-type: none">- 1h/jour pour les enfants et adolescents- 30mn/jour pour les adultes- Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre 	<p>Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machines ou autres équipements sportifs</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se lever régulièrement2. Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures3. Lorsque vous téléphonez, marchez !4. Utiliser le mobilier pour le renforcement musculaire ou les étirements5. Les tâches ménagères sont des activités physiques ! (nettoyer, astiquer, balayer...)6. Faire des activités que vous avez l'habitude de reporter (bricolage, jardinage...)7. Faire quelques activités qui favorisent l'équilibre8. Si vous en avez un, profitez de votre jardin en vous activant 	<p>De nombreuses applications gratuites existent aujourd'hui pour faciliter la pratique d'activités physiques, quelle que soit les conditions de pratiques.</p> <p>15 applications mobile pour faciliter la pratique d'activités physiques</p> <table><tr><td>Santé (Application iOS)</td><td>30 days</td></tr><tr><td>Podomètre accupedo</td><td>Daily Yoga</td></tr><tr><td>JEFIT workout</td><td>Caynax HIIT</td></tr><tr><td>Fitness Budy</td><td>Teemo</td></tr><tr><td>7 minutes workout</td><td>Virtuagym</td></tr><tr><td>5 minutes de yoga</td><td>Adidas Training</td></tr><tr><td>FizzUp</td><td></td></tr><tr><td>Sworkit Lite</td><td></td></tr><tr><td>Nike training club</td><td></td></tr></table>	Santé (Application iOS)	30 days	Podomètre accupedo	Daily Yoga	JEFIT workout	Caynax HIIT	Fitness Budy	Teemo	7 minutes workout	Virtuagym	5 minutes de yoga	Adidas Training	FizzUp		Sworkit Lite		Nike training club	
Santé (Application iOS)	30 days																			
Podomètre accupedo	Daily Yoga																			
JEFIT workout	Caynax HIIT																			
Fitness Budy	Teemo																			
7 minutes workout	Virtuagym																			
5 minutes de yoga	Adidas Training																			
FizzUp																				
Sworkit Lite																				
Nike training club																				
<p>L'exposition aux écrans des enfants et adolescents</p> <ul style="list-style-type: none">- éviter l'exposition aux écrans jusqu'à l'âge de 2 ans- limiter à 1 heure par jour entre 2 et 6 ans- réduire à 2 heures par jour au-delà de 2 ans.  <p>Réduire son temps passé en position assise ou allongée et rompre ces périodes prolongées par :</p> <p>DE LA MARCHÉ OU DES ÉTIREMENTS</p> <p>IDÉALEMENT, TOUTES LES HEURES</p>	<p>Pour remplacer la salle de sport, utilisez le mobilier et le matériel de votre maison ! Chaise, escaliers, bouteilles d'eau, murs, table...</p> 	 <p>Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité</p>																		

Nous souhaitons vous en donner davantage:

① Votre mobilier est une RESSOURCE, remplacez des haltères par des bouteilles d'eau bien remplies, remplacez un step par une marche d'escalier, remplacez un banc de musculation par une chaise ou le bord de votre lit, remplacez le tapis de gym par un tapis de décoration confortable, un matelas rigide, une moquette bien douce, et des coussins, remplacez des patines par des torchons ou serviettes, etc...

https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests_documents_educateurs/LSS_doc_renforcement_muscu.pdf?fbclid=IwAR1qEY1uGr3eTcKsdc1f6f6XXOiuCS2BSxvAXY817VMXPRghsJJMkpkzis

② Votre jardin ou balcon est une bouffée d'air frais et de l'espace, peut-être, pour pratiquer une activité physique, profitez-en !

✓ Le gouvernement autorise la pratique SEULE d'une activité physique en extérieur. Allez marcher, courir, faire du vélo, du roller, de la trottinette (non-électrique), ET munissez-vous de votre attestation de déplacement.

③ Les escaliers sont propices pour travailler le cœur et le souffle. N'hésitez pas à faire volontairement des allers-retours, il existe un panel d'exercices pour varier sa pratique dans les escaliers.

https://www.leseclairieuses.com/amp/8-exercices-pour-se-muscler-depuis-son-escalier.html?fbclid=IwAR2Pymj0PpQUueAcDdo9RGMzGA-szQu_CvNX_Ev7U70yLmtl1s_cJUDQQ_A

④ Forcez-vous à avoir la bougeotte quand vous êtes assis ou allongé, mettez en mouvement vos pieds, vos jambes, votre bassin, vos bras.

Pour information, il existe des recommandations de temps maximum à passer en position assise ou allongée (hors temps de sommeil). Au delà de ce temps, vous mettez votre santé en danger. Un adulte ne doit pas y passer plus de 7h par jour. Un enfant ou un adolescent ne doit pas y passer plus de 2h par jour.

⑤ Les tâches du quotidien sont aussi l'occasion de les réaliser en mouvement. Pourquoi pas mettre de la musique et danser en même temps ?!

⑥ Vous n'êtes pas seuls, vous pouvez suivre des séances d'activité physique encadrées par des coachs, par l'intermédiaire d'applications, ou de vidéos youtube (exemple: gym direct).

SCOOP 😊 Le ministère des sports va déployer une application avec du contenu gratuit en activité physique. Celle-ci s'appellera "Activiti" et est en cours de création avec son partenaire "My Coach".

Allez jeter un œil et soyez attentif les prochains jours puisqu'ils promettent de délivrer des extraits de contenus !

https://twitter.com/Activiti_fr?fbclid=IwAR1AGBLp6Y23AkUtkjxV0MiMjw3rZVmTmY1wxRRj1IRCTyIE3tym1eSV20

Soyez respectueux des consignes gouvernementales, et prenez soin de vous et de votre santé.