



L'activité physique des adultes confinés



Info

Chers enseignants, personnels de la Dsden et des circonscriptions de l'Eure,

Afin de préserver votre **équilibre et bien-être**, il semble important de prévoir dans votre journée une alternance d'activités professionnelles en télétravail avec un temps d'activité physique.

En effet, durant cette période indéterminée de confinement **l'entretien physique est fondamental.**

Voici quelques **propositions de situations ludiques** peu compliquées à mettre en œuvre, demandant **peu de place** et **pas de matériel.**

Vous pourrez **adapter les exercices** en fonction de votre **lieu de confinement.** Si vous êtes dans un appartement, peut-être pouvez-vous pousser quelques meubles. Si vous êtes dans une maison avec jardin, n'hésitez pas à vivre les situations dehors.

Vous ne **devez pas faire les mouvements qui vous font mal** et **adapter le nombre de répétitions à votre condition physique.**

Vous pourrez retirer un maximum de bénéfices pour votre santé, votre humeur et vos performances intellectuelles, en faisant **au moins 15 minutes par jour** d'activité physique dirigée chez vous.

Le déroulement d'une séance est composé d'un échauffement, d'enchaînements d'exercices (type « Cross-training ») et d'un retour au calme.

Vous devez contrôler l'amplitude des mouvements que vous effectuez.

Pensez à bien respirer pendant les exercices et à expirer lors de l'effort.

Votre dos doit toujours être en position neutre.





L'activité physique des adultes confinés



A) Echauffement (4 à 5')

Echauffer votre corps en partant du bas du corps et en remontant (ou l'inverse) Mouvements de rotations des chevilles, genoux, bassin, épaules, coudes, poignets, cou (très lentement).

Puis 2 à 3' de marche rapide sur place (ne pas oublier de s'aider des bras) Avec un peu de musique, c'est entraînant et encore plus sympa.

B) Mouvements (10 à 15 minutes au moins ou plus selon votre condition physique)

Vous pourrez faire 10 à 30 répétitions d'un panel d'exercices ou alors un exercice pendant 20 sec puis vous reposer 10 sec avant d'en faire un autre (voir méthode Tabata plus bas).



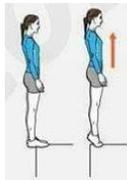
1. Les Jumping Jacks

Debout, bras le long du corps et pieds joints. Sautez en écartant les jambes et frappez dans les mains, bras tendus au-dessus de la tête. Pour revenir à la position de départ, refaites un saut.



2. La chaise

En position assise contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à **90° par rapport au mur**. Le dos est collé au mur. Restez dans cette position le temps voulu.



3. Extension de mollets

Lever les talons pour vous mettre sur les pointes de pieds



4. Course sur place

Courir sur place en **montant les genoux** afin d'amener les cuisses à l'horizontale. **S'aider des bras** pour rester équilibré. Garder le buste droit.

Si c'est trop difficile, vous pouvez **marcher vite** sur place sans oublier de mobiliser vos bras.

ou





L'activité physique des adultes confinés



5. Monter et descendre une marche

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner des montées et descentes d'un step, marche escabeau ou d'une marche d'escalier sans avancer trop le genou. **Utilisez les fessiers pour monter.**



6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, pliez les jambes pour amener les **cuisses à l'horizontale**. Veillez à ce que les **genoux restent au-dessus des pieds**. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le **dos, droit**, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veillez à **contracter les abdominaux et les fessiers**. Les genoux ne doivent pas rentrer vers l'intérieur lors de la montée et de la descente. Si vous manquez de souplesse au niveau des chevilles ou du dos, vous pouvez soit écarter les pieds soit mettre une calle sous les talons



7. Les fentes

Debout, avancez la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'**horizontale** tout en amenant le genou gauche près du sol. **Le genou de la jambe doit rester au dessus de la cheville avancée**. Puis remontez et faites la même chose avec la jambe gauche.



8. Les dips sur chaise

Ou sur un banc, bord du lit. Vous êtes dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Vous tenez en équilibre sur vos mains avec **les bras et avant-bras** qui forment **un angle de 90 degrés**. Vos épaules ne doivent pas partir trop vers l'avant. Ensuite, vous remontez à la force de vos **triceps** jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Puis vous redescendez et ainsi de suite.



L'activité physique des adultes confinés



ou



9. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, **le corps gainé**, abdominaux et fessiers contractés. Les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à **l'unique travail des bras**. Il est important de garder les **omoplates engagées**: elles sont serrées vers l'intérieur et le bas. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Restez dans une amplitude que vous contrôlez. Si les pompes « classiques » sont trop difficiles, il est possible de faire **des pompes sur les genoux** en veillant à garder un bon **alignement genoux-bassin-épaules**.

10. Les abdominaux obliques

Allongé sur le dos, balancez doucement vos jambes pliées à 90° sur un côté jusqu'à ce que **la moitié du dos se décolle**. Pour revenir à la position de départ, « replaquez » votre dos au sol à la **force de vos abdominaux** sans vous aider du balancement des jambes. Enchaînez ensuite de l'autre côté



11. Les abdominaux en pédalage

Allongé sur le dos, faites des pédalages avec vos jambes **sans cambrer votre dos**. Pensez à garder **le nombril rentré** lors des mouvements des jambes.



12. La planche ventrale

En appui sur les avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le **corps gainé**. **Repoussez le sol avec les bras**. Gardez le ventre rentré en respirant avec votre poitrine. **Le dos ne doit pas creuser**. Vous pouvez légèrement rentrer les fesses si vous n'arrivez pas à « décreuser » le dos.





L'activité physique des adultes confinés



13. Pont fessier

Allongé sur le dos, levez le bassin en **gainant les abdominaux** et en **serrant les fesses**.



14. Swimming

A plat ventre, en serrant les **fesses**, les **cuisses** et les **abdominaux** pédalez avec vos bras et jambes à **ras le sol**. Le **menton est rentré** et la **colonne allongée**.



15. Levée de jambe fléchie sur le côté

A quatre pattes, levez sur le côté votre jambe droite pliée puis votre jambes gauche pliée. Gardez votre **dos droit**.



16. Superman à 4 pattes

A quatre pattes, levez votre jambe droite et bras gauche tendus puis les reposer et lever votre jambe droite et bras gauche. Garder le **dos bien droit** et contracter vos abdominaux pour garder l'équilibre.

Autres exercices (un peu plus difficiles ou avec matériel)



17. Montée latérale jambe

En appui sur un avant bras, **repousser le sol avec votre épaule et votre bassin**. Lever la jambe sur le côté en **gardant le bassin levé**. Ce mouvement peut se faire en statique ou en dynamique. Si c'est trop difficile vous pouvez le faire jambe pliée. N'oubliez pas de faire les deux côtés!



18. La planche latérale (côté gauche)

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à votre buste), le **corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. **Repoussez bien le sol avec l'épaule**.



19. La planche latérale (côté droite)



20. Les biceps

Prenez une petite bouteille d'eau dans chaque main et les remontez les jusqu'à vos épaules en pliant les coudes. Gardez **les coudes collés au corps**.



L'activité physique des adultes confinés



Enchaînements de mouvements selon la « méthode Tabata »

Il faut répéter **8 fois 20 sec d'effort maximal suivi de 10 sec de repos**.

Dans un **Tabata**, vous devez mettre **2 ou 4 mouvements** (à choisir dans ceux proposés).

Selon votre **condition physique** et le **nombre de séances par semaine** vous pourrez réaliser **2 à 5 « Tabata » par séance**.

Pour exemple, voici 3 « Tabata » différents. Dans les deux premiers, vous répétez 2 fois les mouvements, dans le 3^{ème} vous les répétez 4 fois.

①



1



2



3



4

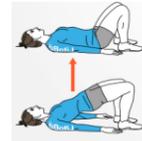
②



1



2



3



4

③



1



2

Musique:

Vous pouvez vous aider de votre chronomètre ou mettre une musique « Tabata » qui vous préviendra au bout de la fin de l'exercice et de la pause

Vous trouverez sur internet différentes musiques

Tabata Songs : Tabata W.O.D (conçue pour 8 exercices)

Tabata Music, Tabata Junkies.....



L'activité physique des adultes confinés



(C) Retour au calme (2 à 3 minutes environ)

Le retour au calme consiste à refroidir et à **détendre le corps** de manière contrôlée et d'aider votre esprit à passer tranquillement à une autre activité.



Position du relâchement avant

Assurez-vous simplement d'être le plus détendu possible pour dix longues respirations. De la position debout, expirez doucement en vous penchant vers l'avant depuis vos hanches, vertèbres après vertèbres; Imaginez que votre tête et vos bras sont très lourds alors qu'elle penche en direction du sol.

Position fœtus

Il s'agit de ramener les genoux le plus près possible de la poitrine.

Mouvement très relaxant qui permet d'étirer les hanches et le bas du dos.



Posture du chat-vache

Il s'agit de passer lentement de la position du chat à celle de la vache et ainsi de suite. Cette posture requiert un mouvement continu et implique de maintenir chaque position pendant quelques secondes (5 secondes suffisent). Ce mouvement permet d'étirer à la fois le bas et le haut du dos.

Position de l'enfant

Asseyez-vous sur vos talons et posez votre front et vos bras sur le sol (ou sur le tapis si vous avez besoin d'un support.)

Prenez 5 longues respirations puis relâchez-vous.

