Comment être actif en restant chez soi ?

Parce que le sport c'est la santé !

SPORT & SANTÉ

SMUC

1923

Vous trouverez dans ce dossier des exercices simples à réaliser chez vous avec peu de matériels, mais aussi des étirements et quelques conseils pour garder la forme pendant cette période de confinement.

CONSEILS POUR RESTER ACTIF

SPORT & SANTÉ
SMUC
1923

- ✓ Conservez votre **rythme de vie habituel**
  - Ne pas se lever ni se coucher à des heures tardives

- ✓ Conservez au maximum **vos activités de la vie quotidienne**
  - Faire la cuisine
  - Faire du bricolage
  - Faire du jardinage
  - Faire les tâches ménagères

- ✓ Faire **10 à 15 min d'étirements tous les matins** en se levant
  (voir page 7 « Etirements »)

- ✓ Faire **30 à 45 min d'activité physique simple par jour**
  Cela ne nécessite pas de matériel particulier
  (voir page 3 « exercices simples à réaliser chez soi »)

- ✓ Si vous disposez d'une maison à étages **montez les escaliers plusieurs fois par jour**

- ✓ Privilégiez des **activités manuelles**, des **jeux de sociétés** ou de **la lecture** plutôt que de rester devant les écrans

- ✓ Si vous êtes amené à sortir de chez vous pour un déplacement autorisé **privilégiez la marche ou le vélo**.

Bougez chaque jour le plus possible !

Parce que le sport c'est la santé !

EXERCICES A REALISER CHEZ SOI

L'ÉCHAUFFEMENT

1. Echauffement des articulations : effectuez dans les deux sens des rotations de la nuque, des épaules, des poignets, du bassin et des chevilles.
2. Travail dynamique du bas du corps : effectuez des talons fesses et montées de genoux alternés.
   Faire durer la mise en train pendant 5'.

Matériel pour le corps de séance : tapis, serviette, eau.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous pouvez vous munir d'haltères ou de petites bouteilles d'eau.

LES EXERCICES

Vous allez trouver ci-après, différents exercices de renforcement musculaires classés par groupes musculaires.

Vous pouvez choisir les exercices qui vous conviennent, il n'est pas nécessaires de tout faire en une seule séance mais plutôt de répartir les exercices sur plusieurs séances.

Le nombre de répétitions et de séries peut être adaptées en fonction de vos capacités.

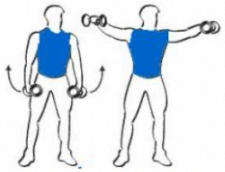
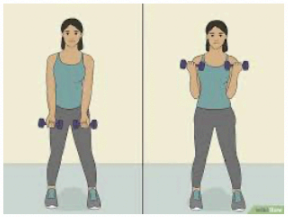
Nous vous proposons des adaptations du niveau de difficulté pour certains exercices :

Adaptation - - pour plus de facilité

Adaptation ++ pour plus de difficulté

Parce que le sport c'est la santé !

EXERCICES A REALISER CHEZ SOI

EPAULES ET BRAS				
Elévations latérales des bras avec haltères ou petites bouteilles d'eau		Il s'agit d'élever les bras presque tendus latéralement jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol.	Adaptation - - : les mouvements peuvent être réalisés assis.	Effectuez 16 répétitions. 8 répétitions soufflez et recommencez 8 répétitions. Recommencez 3 fois.
Curl avec petites charges		Fléchir le bras en prise paume de main vers l'épaule.	Adaptation - - : les mouvements peuvent être réalisés assis.	Effectuez 16 répétitions. 8 répétitions soufflez et recommencez 8 répétitions. Recommencez 3 fois.
Extention verticale pour travailler les triceps		Pliez le coude et levez le bras au dessus de la tête. Gardez le buste droit.	Adaptation - - : les mouvements peuvent être réalisés assis.	Effectuez 16 répétitions. 8 répétitions soufflez et recommencez 8 répétitions. Recommencez 3 fois.
Pompes		Mains placées au sol lègerement plus écartées que la largeur de vos épaules. Le corps est gainé et ne forme qu'une seule ligne. Fléchissez vos bras puis poussez sur les bras en maintenant votre corps vérouillé.	Adaptation - - : les pompes peuvent se faire en posant les genoux au sol.	Effectuez 16 répétitions. 8 répétitions soufflez et recommencez 8 répétitions. Recommencez 2 à 3 fois.

SPORT & SANTÉ
SMUC
1923

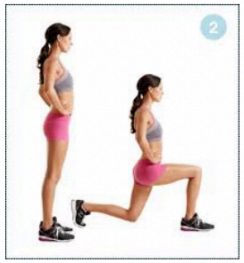
Parce que le sport c'est la santé !

EXERCICES A REALISER CHEZ SOI

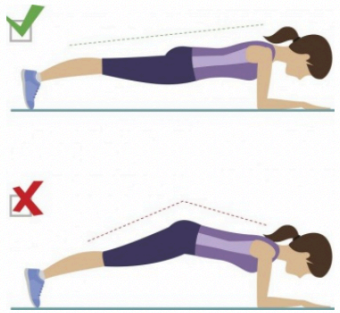
FESSIERS				
Extension des hanches		Couché sur le dos, genoux pliés. Pieds écartés largeur de hanche. Poussez sur les talons pour soulever les hanches et contractez les fesses en fin de mouvement.	Adaptation ++ : l'exercice peut être réalisé avec une jambe levée du sol.	Effectuez 8 répétitions en ramemant les fesses sur le sol. 8 petites répétitions sans ramener les fesses sur le sol. Comptez jusqu'à 8 en maintenant le bassin en l'air. Recommencez 3 fois.

MOLLETS				
Elevation verticales		L'idéal est d'être sur une marche. Poussez sur vos appuis en essayant d'aller vers le ciel. Alterner des répétitions simples puis concentriques en tentant de rester en équilibre sur la pointe des pieds.	Adapatation - - : vous pouvez effectuer cet exercice sur un sol plat, monter sur la pointe des pieds (maintenir et redescendre). Adaptation ++ : effectuez sur un seul pied puis sur l'autre.	8 répétitions puis Comptez jusqu'à 8 en restant sur la pointe des pieds. Recommencez 3 fois.
Corde à sauter (pour ceux qui ont le matériel et l'espace nécessaire)		Saut à la corde pieds joints.		Effectuez 20 à 30 répétitions. Recommencez 3 fois.

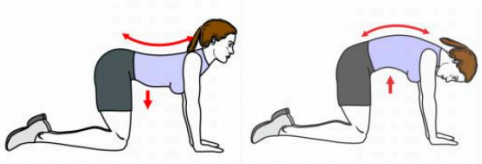
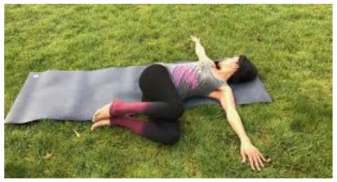
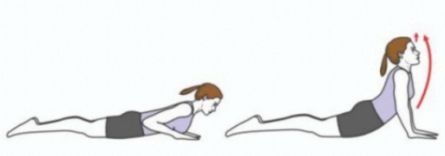
EXERCICES A REALISER CHEZ SOI

CUISSES				
Squats		Ouverture des jambes largeur bassin. Les genoux orientés légèrement vers l'extérieur. Fléchissez vos jambes, contrôlez la descente, placez le poids du corps dans les talons et contractez les fessiers en position haute.	Adaptation - - : vous pouvez faire cet exercice sur une chaise sans acoudoirs en se levant et se rassayant.	Effectuez 16 répétitions. 8 répétitions soufflez et recommencez 8 répétitions. Recommencez 3 fois.
Fentes		Debout, pied avant posé à plat, pied arrière posé sur la pointe. Fléchissez simultanément les deux jambes en conservant le dos droit et les abdominaux contractés. Alterner les deux jambes.	Adaptation ++ : vous pouvez effectuer un saut entre chaque mouvement pour inverser les jambes. Adaptation - - : vous pouvez prendre appuis sur le dos d'une chaise ou un mur en cas de déséquilibre.	Effectuez 16 répétitions pour chaque jambes. 8 répétitions soufflez et recommencez 8 répétitions. Recommencez 3 fois.
Position de la « chaise »		Dos contre un mur pour prendre appui. Cuisses parralèlles au sol et les genoux formant un angle de 90°, les pieds sont largeur bassin.	Adaptation ++ : vous pouvez effectuer cet exercice en tendant une jambe devant en alternant droite et gauche.	Pour le travail de chaise, nous préconisons d'effectuer le travail sur 30 secondes et répétez 3 fois.

EXERCICES A REALISER CHEZ SOI

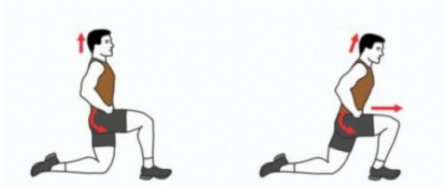
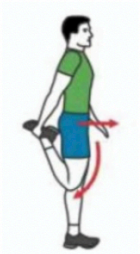
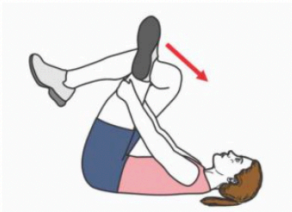
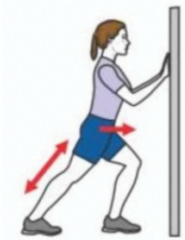
ADBOS / DOS				
Gainage planche		En appui sur les avants bras et pointes de pieds. Votre attention doit être portée sur l'alignement de votre dos. Evitez toute cambrure. Maintenez la position.	Adaptation ++ : vous pouvez enlever un appui en tendant un des membres. Adaptation - - : en cas de difficulté vous pouvez poser les genoux sur le sol.	Les exercices de gainage doivent être maintenus pendant 30 secondes et répétez 3 à 4 fois. La respiration doit être régulière.
Gainage latéral		Allongé sur le côté au sol, prenez appui sur votre avant bras et votre pied, décollez le bassin. Le coude doit être vertical à votre épaule. Maintenez la position. Changez de côté.	Adaptation - - : vous pouvez poser la jambe du dessous sur le sol légèrement plié en alignant le genoux au reste du corps.	Les exercices de gainage doivent être maintenus pendant 30 secondes et répétez 3 à 4 fois. La respiration doit être régulière.
Gainage dos « Superman »		Allongé à plat ventre, jambes tendues et mains placées sur les côté de la tête, décollez vos jambes et votre buste en contractant vos lombaires.	Attention : ne pas faire cet exercice en cas de douleurs lonbaires !!	Les exercices de gainage doivent être maintenus pendant 30 secondes et répétez 3 à 4 fois. La respiration doit être régulière.

ÉTIREMENTS

Etirement du dos		Positionnez vous à 4 pattes. Sans bouger vos mains, asseyez-vous sur les talons tout en expirant. Poser le front au sol. En gardant vos fesses sur vos talons grandissez-vous en allant chercher le plus loin possible vers l'avant avec vos mains tout en expirant.
Etirement du dos		Positionnez-vous à 4 pattes. Creusez d'abord votre dos en poussant vers l'arrière et en relevant la tête, ventre relâché. Dans un second temps grandissez-vous au maximum en ramenant le bassin et en rentrant le ventre et la tête entre les épaules. Inspirez lorsque vous creusez le dos et soufflez lorsque vous l'arrondissez. Alternez ces 2 positions d'étirement du dos autant de fois que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous en ressentiez les bienfaits.
Etirement des obliques et du dos		Allongez sur le dos, fléchissez vos jambes perpendiculairement à votre tronc et écartez vos bras en croix. Basculez doucement vos deux jambes sur le côté en tournant la tête du côté opposé. Gardez les omoplates et la tête au sol durant toute l'exécution du mouvement.
Assouplissement des abdominaux		Allongez-vous à plat ventre, mains à plat au sol à l'aplomb des épaules. Dépliez progressivement les bras en poussant avec vos mains coudes sérés. Tout en inspirant orientez votre poitrine vers l'avant et vers le haut en tendant vos bras au maximum. Attention : il ne faut pas forcer au niveau du dos, vous ne devez ressentir aucune douleur au niveau des lombaires.

Vous pouvez réaliser ces étirements tous les matins en vous levant, il est également possible de les faire à nouveau en fin de journée.

ÉTIREMENTS

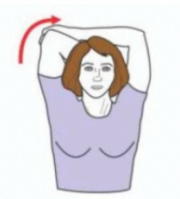
Etirement du psoas		Prenez appui sur le sol avec la jambe arrière en appui sur le genou et la jambe avant en appui sur le pied, genou fléchi à 90°. Avancez progressivement votre bassin vers l'avant tout en conservant le buste droit, la jambe arrière reste fixe. Vous devez ressentir un léger étirement au niveau de l'avant de la cuisse arrière.
Etirement des quadriceps		En appui sur une jambe saisissez la cheville de l'autre jambe. Ramenez votre talon vers votre fesse, puis orientez votre bassin vers l'avant tout en conservant votre buste droit.
Etirement des fessiers		Allongez-vous sur le dos et placez votre cheville droite sur votre genou gauche. Avec vos deux mains, saisissez l'arrière de votre cuisse et étirez-la progressivement vers vous tout en soufflant. Pensez à bien gardez votre genou droit en position ouverte.
Etirement des mollets		En appui contre un mur, tendre une jambe vers l'arrière (environ 1 mètre), pied dans l'axe des jambes et genoux. Fixez bien votre talon au sol puis avancez votre bassin vers l'avant tout en conservant votre jambe arrière bien tendue.

Vous pouvez réaliser ces étirements tous les matins en vous levant, il est également possible de les faire à nouveau en fin de journée.

SPORT & SANTÉ
SMUC
1923

Parce que le sport c'est la santé !

ÉTIREMENTS

Assouplissement des épaules		Debout, dos droit, fléchissez un bras derrière la tête et placez votre main entre les omoplates, coude vers le haut. Avec l'autre main, tirez votre coude à la fois sur le côté et vers le bas. Conservez toujours votre dos et votre tête bien droits.
Etirement des épaules		Debout, dos droit, positionnez un bras contre votre poitrine, avant-bras au dessus de l'épaule opposée. Saisissez votre coude avec la main opposée, puis ramenez votre bras contre vous.

Vous pouvez réaliser ces étirements tous les matins en vous levant, il est également possible de les faire à nouveau en fin de journée.

Source : Plan National Nutrition Santé 2019-2023

CONSEILS NUTRITION

Viandes – poissons – œufs
Une à deux fois par jour

Fruits et légumes
Au moins 5 par jour, à chaque repas.

Matières grasses ajoutées
Ne pas en abuser

Féculents
A chaque repas et selon l'appétit.

Produits sucrés
Ne pas en abuser

Produits laitiers
Trois ou quatre par jour.

Boire au minimum 1 Litre à 1,5 Litre d'eau par jour
Ne pas attendre d'avoir soif pour boire !

SPORT & SANTÉ
SMUC
1923

Parce que le sport c'est la santé !

Parce que le sport c'est la santé !

SPORT & SANTÉ

SMUC

1923