

FAIRE DU SPORT A LA MAISON

Pendant cette période de confinement, votre commune vous accompagne pour maintenir une activité physique régulière à votre domicile avec des recommandations et des conseils simples à mettre en pratique, quel que soit votre âge, si votre condition physique et votre santé le permettent.

RAPPEL DES RECOMMANDATIONS DU MINISTERE DES SPORTS SUR L'ACTIVITE PHYSIQUE ET LE TEMPS PASSE ASSIS

Une **pratique minimale d'activités physiques dynamiques** est recommandée, correspondant à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et à 30 minutes par jour pour les adultes. En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui **renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre**.

En parallèle, il est tout aussi important de **réduire son temps passé en position assise ou allongée**, et de **rompre les périodes prolongées** passées en position assise par quelques minutes de marche et d'étirements au minimum toutes les 2 heures.

EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

Ce n'est pas parce qu'on est confiné qu'il faut arrêter toute activité physique, bien au contraire. Il va être nécessaire de **l'adapter à cette situation exceptionnelle**, en **maintenant une pratique régulière**, dans son jardin comme à l'intérieur, tout en adaptant son apport de nourriture à sa dépense réelle d'énergie, et en veillant à la qualité de son sommeil en maintenant des horaires fixes.

Voici quelques réflexes simples à adopter :

- **Faites quelques minutes de marche et d'étirements**, à l'intérieur ou dans votre jardin, **au minimum toutes les 2 heures passées en position assise ou allongée**. L'idéal est de se lever toutes les heures et de se dégourdir les jambes à l'intérieur ou dans votre jardin. Vous pouvez aussi regarder la télévision debout.
- Un challenge intéressant : **remplacer une heure de temps passé assis** (soit en une fois, soit en plusieurs fois, autant de fois que vous voulez) **par une heure d'activité physique** (même à faible intensité).

- A domicile, le **renforcement musculaire ne nécessite presque aucun matériel**. Avec une chaise, des bouteilles d'eau remplies, une marche d'escalier, vous pouvez renforcer toutes les chaînes musculaires de votre corps (cf. PDF joint)
- **Utiliser le mobilier à disposition**, par exemple les chaises, pour faire régulièrement des **étirements**.
- Nettoyer, astiquer, balayer...les **tâches ménagères** sont des activités physiques : essayez d'y mettre plus d'énergie que d'habitude, cela renforcera vos muscles et vous fera peut-être transpirer.
- Faire quelques **activités qui favorisent l'équilibre** : par exemple, lorsque vous vous brossez les dents, vous pouvez essayer de le faire sur une seule jambe.
- Si vous disposez d'une cour ou d'un jardin individuel, **rendez le propice aux activités physiques**, ou faites un potager.
- **Utilisez vos escaliers** lorsque vous en avez à l'intérieur de votre maison ou appartement : montées et descentes, plusieurs fois par jour. Quelques astuces : la vitesse peut varier (lent et/ou rapide en s'aidant des bras) ou le nombre de marches à chaque pas, arrêt sur un pied puis sur l'autre pied à la marche suivante (travail d'équilibre et de musculation).

Dans cette dynamique, nous avons sélectionné différentes plateformes numériques qui se sont engagés à proposer gratuitement à tous les publics, des séances d'entraînement variées à base d'exercices de renforcement musculaire, proprioception, massages, stretching et mouvements fondamentaux.

Vous trouverez également dans un tableau récapitulatif quelques liens vers des sites et des chaînes Youtube proposant des séances d'intensités différentes de fitness mais également de gym douce.

Et enfin si vous souhaitez faire du sport chez vous avec vos enfants, vous trouverez un lien vers des cours vidéos Fun à réaliser en famille.

Applications Mobile/Tablette/Ordinateur

| Applications | Public ciblé | Thème | Intensité | Liens |
|--------------|---|--|---|---|
| Activiti | Sport pour tous | Activité Sport Santé | Faible à moyenne | Activiti/app (disponible sur Apple store et Google Play) |
| My coach | Public Sportif Tout Public Petits et grands | Fitness Cardio Activité Bien être Sport en famille | Moyenne à forte Faible Faible à moyenne | Mycoach/app (disponible sur Apple store et Google Play) |
| Goove App | Séniors et débutants Sportif confirmé | Gym douce Renforcement musculaire | Faible à moyenne Moyenne à forte | Goove.app/Gymdouce Goove.app/Renf.musculaire |

Plateforme et site internet

| Site | Public ciblé | Thème | Intensité | Liens |
|------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|--|
| Eclub.deathlon | Sportif débutant à expert | Fitness Cardio Muscu danse | Faible à forte | Eclub.deathlon (Plateforme internet Abo Essentiel gratuit) |
| Planet fitness | Sportif confirmé à expert | Fitness Cardio Muscu | Moyenne à forte | Planet-fitness |
| La boîte à défis | Enfants/Parents | Jeux récréatifs | faible à moyenne | La boîte à défis |
| Actibloom | Enfants/Parents | Jeux récréatifs/motricité | faible à moyenne | Actibloom |

Pages et chaînes Youtube

| Chaîne/Liens | Public ciblé | Thème | Intensité | Liens |
|--------------------------------|--|--|--|---|
| French And Fit | Séniors | Gym douce | Faible Moyenne Faible Moyenne | Gym douce Gym douce Gym sur chaise Gym douce améliorer son équilibre |
| MOVE YOUR FIT | Séniors Enfants/Adultes Femme enceinte | Gym Douce Gym/Fitness fitness prenatal | Faible Moyenne faible | Gym sur chaise PlaylistSpecialConfinement Fitness prénatal |

