

Le plaisir de prendre soin de soi ou la nécessité de se dépenser pendant le confinement :

Pratique physique : programme 1

L'objectif de ce petit programme est de vous proposer un cadre de pratique
Pour rappel, 30 minutes d'activités sont recommandées par jour.

L'objectif est de solliciter l'organisme dans sa totalité sur des efforts d'intensité moyenne.

Précautions à prendre :

S'adapter à ses propres capacités et choisir le niveau le mieux adapter
Respecter les principes d'échauffement et de sécurité sur les différentes postures

Aujourd'hui je ne vous propose qu'un « travail d'appuis & renforcement musculaire » compte-tenu des restrictions de déplacement.

Bon courage et à très vite

Pour réaliser cette séance, vous avez besoin :

D'une serviette, une bouteille d'eau, un tapis ou sol propre, un espace correspondant à un déplacement avant, arrière et coté de 1 m et surtout de votre « volonté pour bien faire »

PROGRAMME 1 : « travail d'appuis & renforcement musculaire »
AVANT DE COMMENCER DEFINIR QUELLE POSSIBILITE 1 OU 2 VOUS CHOISISSEZ
Positionner votre niveau (facile, intermédiaire ou difficile)

Échauffement: très important à ne pas négliger !

Prévoyez 5 à 10 minutes.

L'objectif est d'augmenter progressivement votre rythme cardiaque, réchauffer vos muscles un par un et mettre en action vos articulations.

* Commencez par quelques mouvements fonctionnels : mobilisation chevilles, genoux, bassins, épaules, cou, poignets. Sur 2 à 3 minutes

* sur 6 minutes , se placer devant une marche (si impossible, remplacer monter sur la marche par trotter sur place) en 30"/30". C'est-à-dire : pendant 30 secondes monter descendre une marche puis pendant 30 secondes marcher sur place en montant les genoux et ceci pendant 6 minutes minimum = travail cardio

Ensuite : POSSIBILITE 1 : Réaliser deux fois le circuit

Réaliser 2 X le Circuit de 10 ateliers avec 3 minutes de récupération entre les deux circuits.

Veillez à respecter les postures

Veillez à respecter le temps de travail/nombre de répétitions. (Écrit en bleu sur programme)

Entre chaque exercice récupération de 15 secondes (temps de changer de posture)

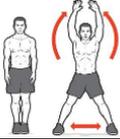
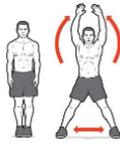
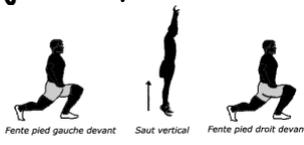
Entre chaque circuit, hydratez vous.

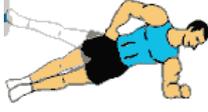
Ce qui équivaut à environ 20 à 25 minutes d'effort (Attention : Choisissez bien le niveau de pratique qui vous convient)

Ou POSSIBILITE 2 :réaliser 5 ateliers en mode « crossfit »

Vous choisissez une musique « type tabata » sur 30 secondes effort et 15 secondes repos
 Vous choisissez 5 exercices que vous réalisez en continu sur la musique de 4 minutes environ
 A la fin de l'exercice, pendant les 2 minutes de récupération : hydratez-vous
 Exemple je choisis l'exercice 3 niveau DIFFICILE : pendant 30 secondes gainage avec un pied sur l'autre, 15 sec repos , 30 sec gainage avec un pied sur l'autre ... jusqu'à la fin de la musique puis hydratation et mise en place pour exercice suivant

10 exercices à réaliser en mode crossfit ou Circuit

Niveau facile	Niveau intermédiaire (pratique régulière)	Niveau difficile (pratique soutenue)	Sécurité
<p>1. Jumping Jack: Ecarte et ressert les pieds . En même temps lève et descends les mains .Réalise 20 à 30 répétitions</p> 	<p>Fréquence plus élevée : Réalise 30 à 40 répétitions</p> 	<p>Fréquence plus élevée : Réalise plus de 40 répétitions</p> 	<p>Appuis actifs : Rester sur l'avant du pied (métatarses)</p>
<p>2. Gainage coude Pieds écartés (sur les genoux si besoin) Maintenir la position 30 secondes</p>  <p align="center">PLANK</p>	<p>Gainage pieds serrés</p>  <p>Maintenir la position 30 secondes</p>	<p>Gainage , un pied sur l'autre</p>  <p>Maintenir la position 30 secondes</p>	<p>Veiller à avoir tête épaules bassin alignés (ne pas creuser les lombaires)</p>
<p>3. Fentes : fléchir les deux jambes</p>  <p>Réaliser 10 de chaque côté</p>	<p>Fentes : fléchir les deux jambes</p>  <p>Réaliser 20 de chaque côté</p>	<p>Fentes sautées / Avancer pied , flexion des deux jambes , retour sauté</p>  <p>Réaliser 15 de chaque côté</p>	<p>Bien se positionner Garder le buste droit (ne pas se pencher vers l'avant)</p>
<p>4. Abdos Décoller les omoplates et coudes</p>  <p>Réaliser 20 répétitions</p>	<p>Rapprocher genou et coude opposé</p>  <p>30 reps de chaque côté</p> <p>Réaliser 30 répétitions (15 de chaque côté)</p>	<p>Double Crunch :</p>  <p>50 reps</p> <p>Réaliser 50 répétitions (25 de chaque côté)</p>	<p>Ne pas tirer sur la tête et les cervicales, maintenir le regard au plafond</p>

<p>5. Gainage costal droit</p>  <p>Maintenir 20 secondes</p>	<p>Gainage costal avec bras</p> <p>tendus _</p>  <p>Maintenir 20 secondes</p>	<p>Gainage costal avec montée jambe dessus</p>  <p>Réaliser 20 montées</p>	<p>Bien garder coude sous l'épaule</p>
<p>6. Tiers de squat</p>  <p>Réaliser 15 mouvements</p>	<p>Demi squat</p>  <p>Réaliser 15 mouvements</p>	<p>Demi squat sautés</p>  <p>Réaliser 15 mouvements</p>	<p>Dos droit et regard de face. Appuis sur les talons</p>
<p>Niveau facile</p>	<p>Niveau intermédiaire (pratique régulière)</p>	<p>Niveau difficile (pratique soutenue)</p>	<p>Sécurité</p>
<p>7. Soulevé de bassin :</p>  <p>Monter /descendre 20 fois</p>	<p>Soulevé de bassin :</p>  <p>Monter et maintenir 3 sec /descendre 20 fois</p>	<p>Maintenir 15 sec par jambe tendue et levée</p> 	<p>Pieds écartés largeur du bassin et alignés sous les genoux</p>
<p>8. Gainage costal Gauche</p>  <p>Maintenir 20 secondes</p>	<p>Gainage costal avec bras</p> <p>tendus _</p>  <p>Maintenir 20 secondes</p>	<p>Gainage costal avec montée jambe dessus</p>  <p>Réaliser 20 montées</p>	<p>Bien garder coude sous l'épaule</p>
<p>9. Chaise pieds écartés</p>  <p>Maintenir 30 secondes</p>	<p>Pieds et genoux serrés</p>  <p>Maintenir 45 secondes</p>	<p>Objet serré entre les genoux</p>  <p>Maintenir 45 secondes</p>	<p>Conserver la totalité du dos en appuis contre le mur</p>
<p>10. Mountain Climber</p> <p>Réaliser entre 15 et 20 répétitions pour chaque genou</p> 	<p>Réaliser entre 20 et 30 répétitions</p> 	<p>Réaliser plus de 30 répétitions</p> 	<p>Monter le genou monte sous la poitrine, dans l'axe du corps</p>

Merci de me faire un retour sur votre pratique, sur vos ressentis et vos souhaits éventuels pour le programme suivant par retour mail à : mazuirf96@gmail.com

Ci-dessous :

- Une planche recommandation covid19
- Une planche étirements haut du corps (selon C .Geoffroy)
- Une planche étirement complet (selon C .Geoffroy)

COVID-19: CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT

De Chevalier, MD, Blanchard, MD & Dufour, MD - 2020

Designed by @YLMsportScience

Beaucoup de sportifs peuvent être contaminés sans le savoir, présentant peu ou pas de symptôme au repos. Ils sont pourtant susceptibles d'être victimes de problèmes cardiaques graves à l'effort s'ils ne suivent pas les conseils suivants

EXERCICE & IMMUNITÉ

01 Un exercice physique régulier est bon pour votre santé générale, lutter contre la prise de poids, booster votre moral et stimuler vos défenses immunitaires contre le virus

02 Un entraînement trop intense diminue vos défenses et pourrait augmenter le risque d'être contaminé ou de développer une forme grave car le virus diffuse dans le corps et atteindre d'autres organes, comme le cœur



FIÈVRE

03 Même si vous vous sentez bien, surveillez votre température 2x par jour. Faites-le également quand vous vous sentez fébrile ou présentez une toux significative

04 Si vous avez eu ou avez de la fièvre, il faut s'interdire toute activité physique pour une durée minimale de 14 jours après la disparition de la fièvre. Vous devez surtout prendre contact avec votre médecin traitant

05



Si vous n'avez pas de symptôme, ne prenez pas de paracétamol à titre préventif : cela pourrait masquer la fièvre et vous maintenir dans la méconnaissance de votre infection

06 Il est interdit de consommer des anti-inflammatoires, de la cortisone ou de l'aspirine

CARDIO-TRAINING

07



Limitez la durée des exercices physiques à des séances d'1h00 maximum

08 Privilégiez plutôt 2 séances dans la journée, avec un minimum de 3h de repos et de réhydratation entre les 2 séances

09 Limitez le niveau d'effort maximal à 80 % de votre FC max personnelle



MUSCULATION

10 Limitez les séances de musculation à une durée d'1h00

11 Ne prévoyez pas de travail à charge maximale

12 Ne réalisez pas d'exercices jusqu'à épuisement (musculaire local ou physiologique général)

13 Évitez les séances de « CrossFit » trop intenses



HYDRATATION

14 La déshydratation majore les risques : veillez à bien vous hydrater avant, pendant et après les séances

15 Il ne faut surtout pas s'équiper de vêtements supplémentaires pour transpirer plus

TABAC

16 Il est strictement interdit de fumer 1h avant et 2h après l'activité physique

17 La fumée de cigarette diminue également probablement vos capacités de défense contre le virus

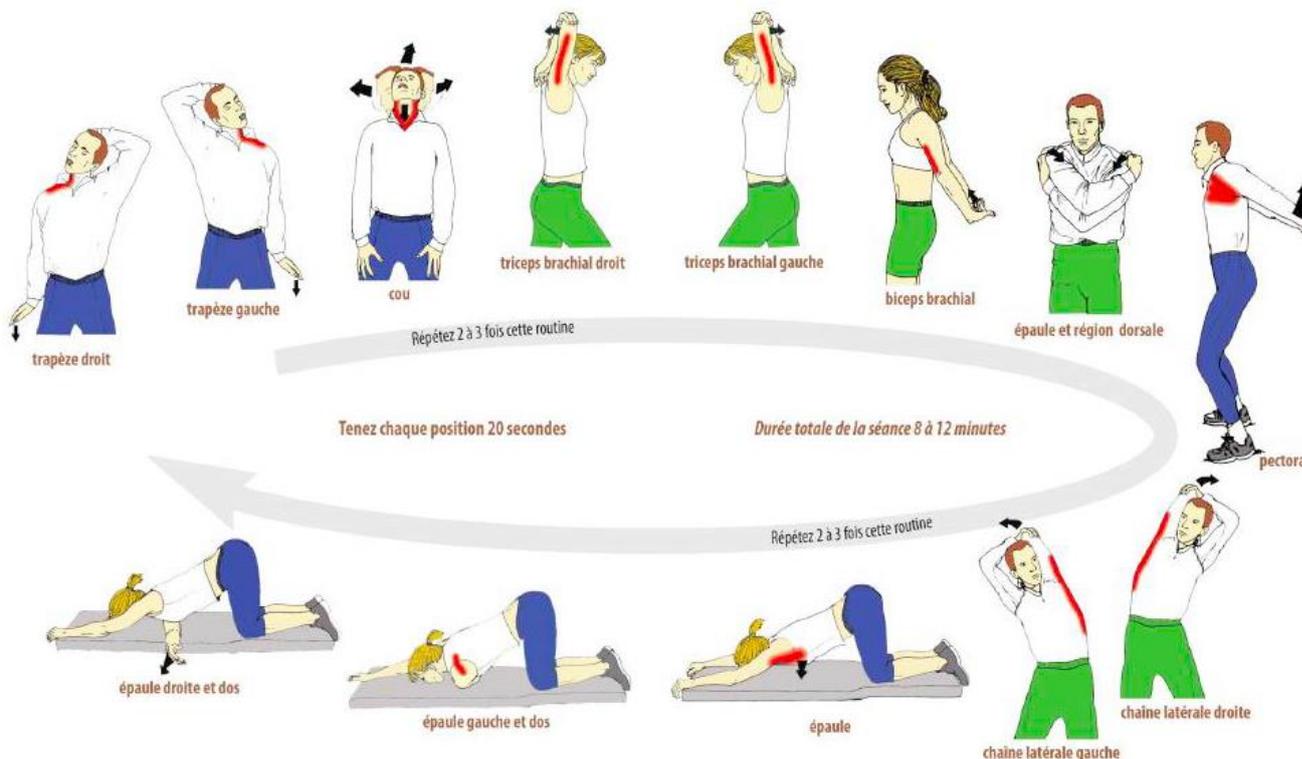


DRAPEAUX ROUGES

18 Les signes suivants doivent imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical : douleur thoracique, malaise à l'effort, variations brutales du rythme cardiaque (augmentation brutale ou oscillations importantes et brutales de la fréquence cardiaque)

Routine d'étirements passifs Spéciale membres supérieurs

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,
en dehors de toute activité physique,
2 à 3 fois par semaine.



Routine d'étirements passifs
Spéciale membres inférieurs

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,
en dehors de toute activité physique,
2 à 3 fois par semaine.

