Proposition d'un Programme d'Entretien Physique et de Bien-Etre en période de Confinement

Recommandations

COVID-19: CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT

De Chevalier, Cardiologue, Blanchard, MD & Dusfour, 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 fréquence cardiaque maximale

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 cross-training 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 du 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)

«PRENEZ SOIN DE VOUS »

Les conseils de Philippe GONNEL
Préparateur Physique à l'Université STAPS d'ORSAY (91)
Formateur FFGolf
Membre PGA France depuis 30 ans
Class Head Pro

Circuit training « RESTER EN FORME »

1. Je vous propose un circuit d'exercices physiques simples à réaliser chez vous.
2. il est composé d'exercices de renforcement musculaire des muscles des membres inférieurs et de la ceinture abdominale mais aussi d'exercices qui amélioreront votre équilibre et votre souplesse musculaire.
3. Circuit de 17 mouvements pour une durée maximale de 30 minutes.
4. La durée de chaque exercice se situe entre 20 et 30 secondes.
5. Votre temps de récupération entre chaque exercice est équivalent à votre temps de travail soit entre 20 et 30 secondes.
6. N'oubliez pas votre tenue de sport , une serviette et votre bouteille d'eau…

Squats statiques

Mes conseils :

Genoux au-dessus des orteils,

Mains sur le bas du dos,

Colonne vertébrale placée,

20 à 30 secondes.

Variante :

Faire « La chaise » , dos collé contre un mur.

Fentes dynamiques

Mes conseils :

Buste à la verticale,

Flexions sur la jambe arrière avec un léger déplacement vers la jambe avant.

10 répétitions sur chaque jambe.

Variante :

Faire tourner le buste autour de l'appui avant en fléchissant.

Équilibre 1

Mes conseils :

Maintenir l'équilibre 10 secondes sur chaque appui,

Regarder devant soi, si possible dans un miroir.

Variante:

Fermer l'oeil droit puis le gauche.

Équilibre 2

Mes conseils :

Maintenir l'équilibre 10 secondes sur chaque appui,

Les mains sur la tête ,

Regarder devant soi, si possible dans un miroir.

Variante:

Faites tourner le buste autour de la jambe d'appui en conservant les mains sur la tête

Équilibre 3

Mes conseils :

Maintenir l'équilibre 10 secondes sur chaque appui,

Le buste vers l'avant , les bras vers le sol .

Fixer un point à la verticale des yeux.

Variante:

Faire « la planche »

Équilibre 4

Mes conseils :

Maintenir l'équilibre 10 secondes sur chaque appui,

Redressez vous

Regarder devant soi, si possible dans un miroir.

Équilibre 5

Mes conseils :

Maintenir l'équilibre 10 secondes sur chaque appui,

Souffler pour inverser la position du bassin.

Les deux genoux au même niveau.

Très légère flexion du genou de la jambe en appui

Ne cherchez pas absolument à rapprocher votre talon de vos fessiers .

Regarder devant soi, si possible dans un miroir.

Renforcement Abdo-Lombaire

Mes conseils :

Poser ses coudes sur une surface agréable,

Ne pas creuser la colonne lombaire,

Gainer en serrant les fesses et contractant ses abdominaux,

Relâcher votre nuque,

Tenir 20 secondes (niveau 1),

30 secondes (N2),

45 secondes et plus (niveau3),

sans dénaturer la posture!

Renforcement Abdo-Taille

Mes conseils :

Poser ses coudes sur une surface agréable,

Ne pas creuser la colonne lombaire,

Gainer en serrant les fesses et contractant ses abdominaux,

Tête perpendiculaire aux épaules

regarder votre main du haut.

Tenir 20 secondes (niveau 1),

30 secondes (N2),

45 secondes et plus (niveau 3),

sans dénaturer la posture!

Abdominaux de type « Crunch »

Mes conseils :

Décoller vos épaules et enrouler vos omoplates.

Regarder vos cuisses,

Ne tirez pas sur votre nuque avec vos mains,

Souffler et vider vos poumons en effectuant le mouvement.

10 à 30 répétitions en fonction de votre niveau.

Renforcement lombaire

Mes conseils :

Tenir la posture 5 à 10 secondes.

Contracter les fessiers.

Extension de la colonne vertébrale et contraction des muscles sacro-lombaire.

Etirement des muscles de la chaîne postérieure : Le « V »

Mes conseils :

La pointe du « V » vers le haut,

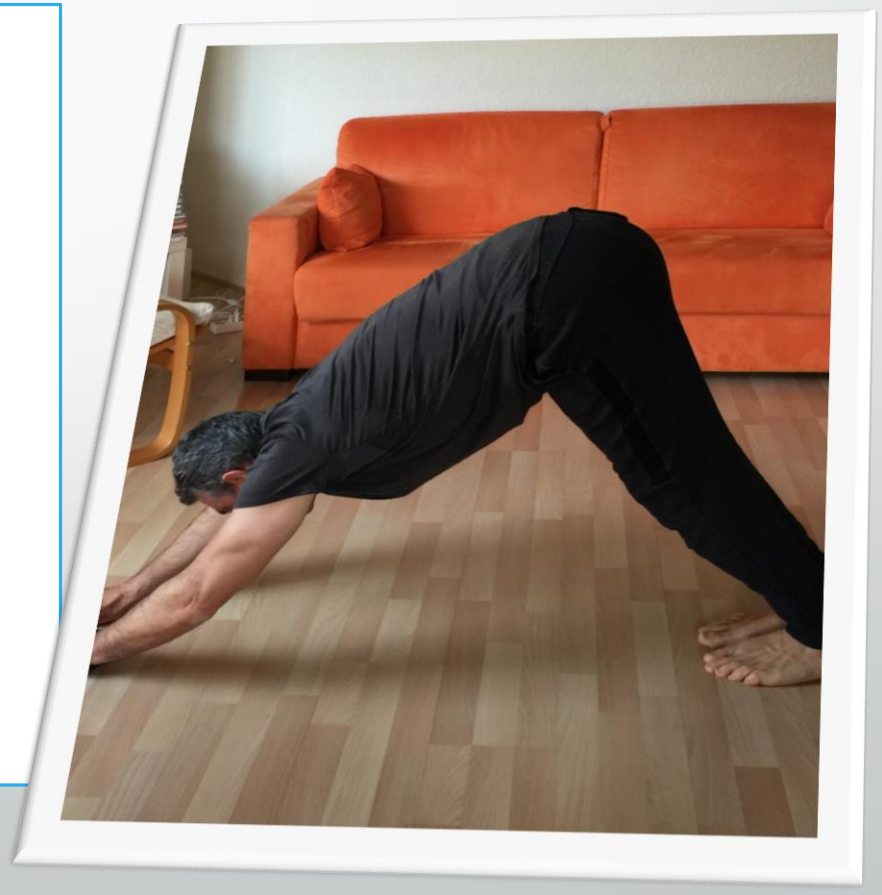
Mains et pieds joints,

Dos plat ,

Talons au sol,

Conserver ses oreilles entre ses épaules.

Maintenir la posture entre 5 et 10 secondes



Etirement des adducteurs

Mes conseils :

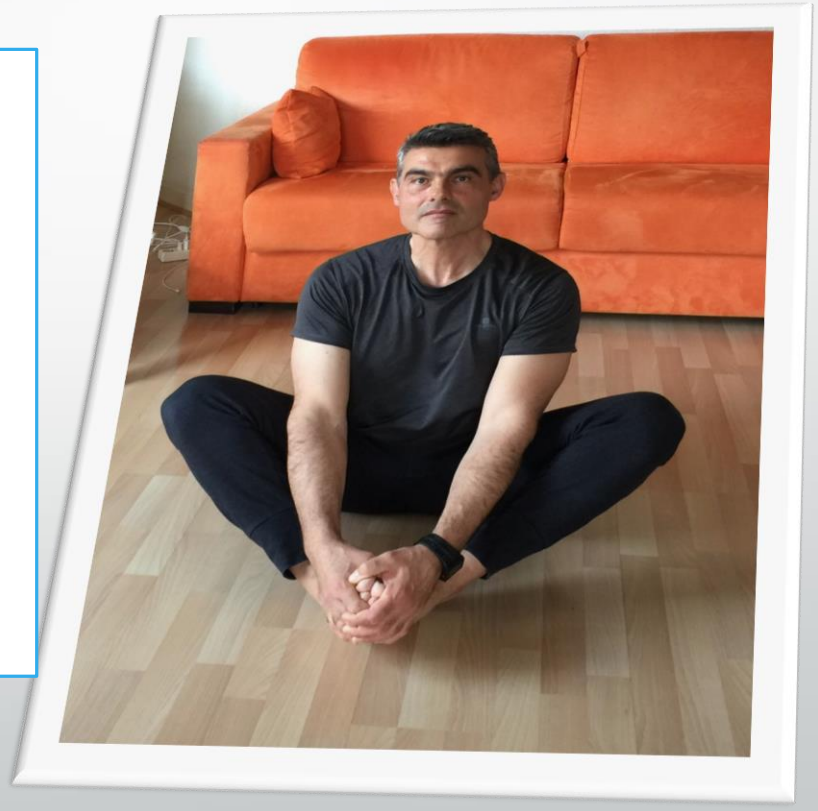
Assis au sol ,

dos plat jambes en flexion,

voûtes plantaire l'une contre l'autre,

incliner légèrement le corps vers l'avant.

Tenir la position 20 à 30 secondes.



Etirement des muscles fessiers

Mes conseils :

Assis , jambe pliée, en bloquant la jambe opposée au bras , orienter votre regard vers votre main au sol.

Le bas du dos ne doit pas s'arrondir.

Tenir la position entre 20 et 30 secondes de chaque côté.

Etirement du psoas iliaque

Mes conseils :

En fente avant ,poser le genou de votre jambe arrière au sol , votre buste très légèrement vers l'avant.

Tenir la position 20 à 30 secondes et inversez.

Pour plus de confort glisser un coussin sous votre genou au sol.

Etirement des Ischio-jambiers dominante Equilibre

Mes conseils :

Déplacer légèrement votre buste vers l'avant jusqu'à la sensation « infra-douleur » derrière la cuisse.

Pour plus de confort placer un coussin sous votre genou et placer une main sur un fauteuil pour préserver votre équilibre.

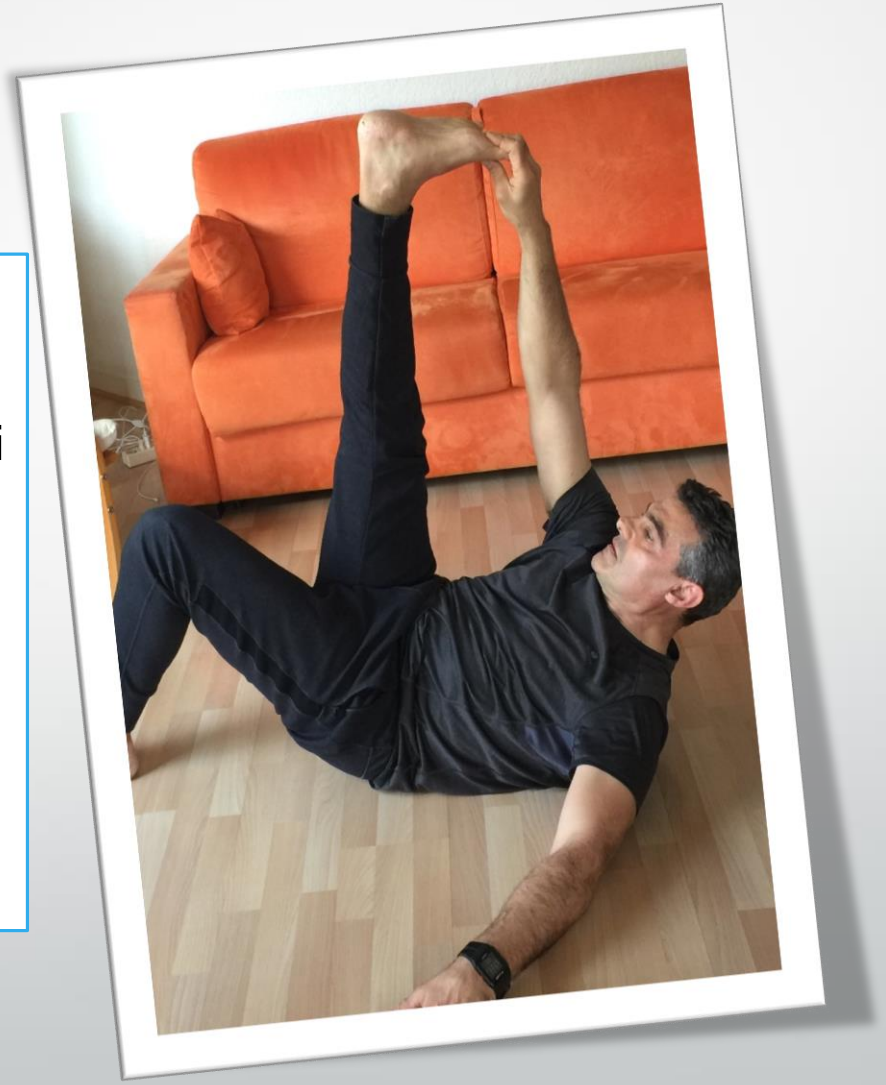
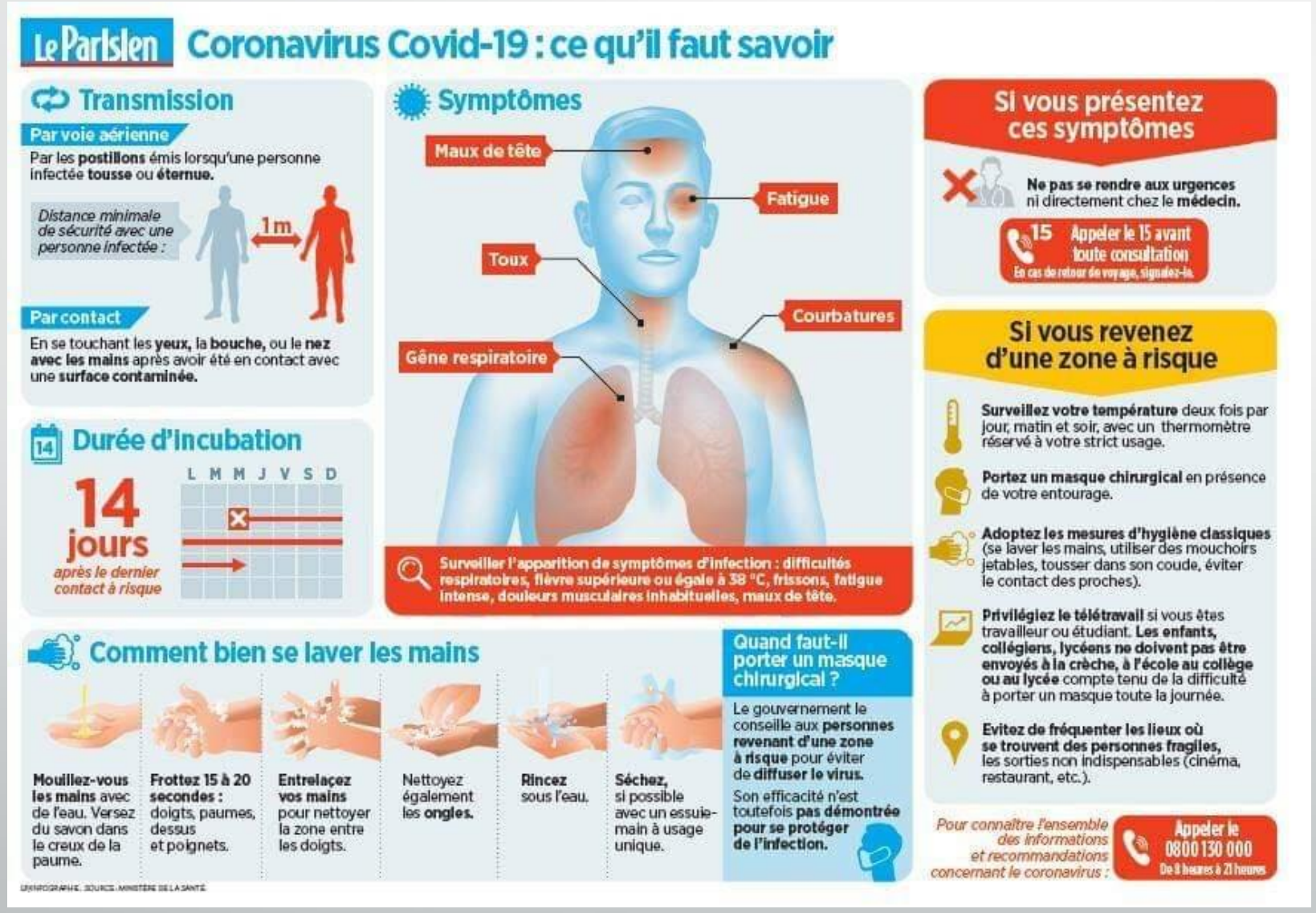
Maintenir la position entre 10 et 20 secondes de chaque côté.

Etirement ischio-jambiers dominante souplesse

Mes conseils :

A la différence de la posture précédente qui exigeait une composante d'Equilibre , celle-ci plus confortable puisque sur le dos, nécessite une qualité de souplesse supérieure afin de saisir la pointe du pied avec la main sans soulever le bas du dos et en conservant le genou allongé.

La position doit être maintenue environ 10 secondes.



Prenez soin de vous