



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
GRAND EST



LIVRET D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

En temps de confinement la pratique sportive est plus qu'une nécessité.

Afin que le confinement ne soit pas synonyme d'arrêt brutal de votre activité physique, le **Comité Régional Sports pour Tous Grand Est** vous propose ce livret d'exercices, à réaliser chez vous, dans le respect des mesures sanitaires mises en place.

Même en restant chez vous il est tout à fait possible de multiplier les exercices pour vous aérer l'esprit et entretenir votre forme.



ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement a pour objectif de préparer votre corps à l'activité physique qui va suivre.

L'échauffement doit être **calme** et **progressif**. Plus il fait froid, plus l'échauffement doit être long et progressif

LES ÉTAPES D'UN BON ÉCHAUFFEMENT

1. Un effort cardiovasculaire

Tout échauffement doit commencer par une augmentation de la température corporelle, avec un **travail cardiovasculaire**.

Pour s'échauffer, on peut donc penser à un peu de marche sur place, des montées de genoux légères, ainsi que des talons fesses. Le but est juste de faire **monter la température générale**. A la fin, on doit se sentir légèrement essoufflé.

Cette partie de l'échauffement va durer **entre 5 et 10 minutes**, en fonction de l'activité et de l'environnement. On va s'échauffer un peu plus longtemps si on est en extérieur.

2. Une préparation articulaire et musculaire

On continuera ensuite à **préparer les articulations et les muscles**. On sollicitera les articulations avec quelques mouvements de rotation des articulations. On tourne la tête lentement, les épaules, les poignets, les chevilles, les genoux, le bassin...

On fera également quelques mouvements musculaires simples.

Vous pourrez reproduire les exercices de renforcement musculaire proposés dans le livret. Notre objectif est de nous échauffer, et non de commencer le travail de renforcement musculaire !

EXEMPLES

Effectuez des élévations sur la pointe des pieds, en gardant le dos bien droit.



Effectuez ensuite des montées de genoux sans forcer sur les articulations. Sur place, effectuez des talons-fesses.



Effectuez des rotations au niveau des hanches, puis du bassin. Effectuez des rotations complètes, dans un sens, puis dans l'autre.



10 répétitions par exercice

Effectuez des flexions/ extensions des doigts afin de les mobiliser un à un.

Effectuez ensuite des rotations au niveau des poignets.



Effectuez des flexions / extensions des coudes en contrôlant le mouvement. Effectuez ensuite des rotations au niveau des épaules, dans un sens puis dans l'autre.



Effectuez des mouvements de bas en haut puis de gauche à droite afin de mobiliser la nuque dans plusieurs directions. N'effectuez pas de rotation car celles-ci sont mauvaises pour les cervicales.



On n'oublie pas de boire quelques gorgées d'eau.

L'échauffement fait partie de notre effort physique, l'hydratation est donc essentielle .

ADBOMINAUX

Exercice : Gainage



POSTURE :

- Tête, épaules, bassin et pieds alignés
- Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
- Contracter le périnée, les abdominaux et les fessiers pendant toute la durée de l'exercice
- Penser à bien garder le ventre rentré sur l'inspiration et l'expiration.

CONSIGNES :

NIVEAU 1

1. Debout, bras tendus avec balle légère ou coussin entre les mains. Dos bien droit, regard devant soi.
2. Contracter les abdominaux, le périnée et les fessiers tout en inspirant et en expirant en continu.

NIVEAU 2

1. Debout face à un mur, mains en appui sur le mur et bras tendus à hauteur des épaules.
2. Reculer les pieds et prendre appui sur les pointes de pieds. Aligner tête, bassin, genoux, jambes.
3. Repousser les talons vers le sol, sans forcément toucher le sol avec les talons.
4. Expirer en rentrant le ventre et inspirer en gardant le ventre rentré. Maintenir la posture le plus longtemps possible.

NIVEAU 3

1. Debout, en appui sur un support bien fixé, plus bas que la hauteur des épaules (canapé ou banc)
2. Eloigner ses pieds de façon à avoir le dos droit et le corps aligné de la tête aux pieds.
3. Expirer en rentrant le ventre et inspirer en gardant le ventre rentré.



NIVEAU 4

1. Se placer au sol sur tapis. Prendre appui sur les avant-bras et les genoux, dos droit, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
2. Contracter les abdominaux, le périnée et les fessiers tout en inspirant et en expirant en continu.



NIVEAU 5

1. Se placer au sol sur tapis. Prendre appui sur les avant-bras et les pieds, dos droit, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
2. Contracter les abdominaux, le périnée et les fessiers tout en inspirant et en expirant en continu.



Si douleurs articulaires (chevilles, genoux, hanches) réaliser les mouvements des niveau 1, 2 ou 3

Si douleurs dorsales (lombaires) penser à bien se concentrer sur la contraction du périnée, abdominaux et fessiers OU choisir un niveau plus adapté

Sensation de travail musculaire dans l'ensemble du corps et ciblé au niveau des abdominaux et fessiers



Série
10 à 30 sec



Pause
10 sec à 1"

Maintenir la posture le plus longtemps possible

BAS DU CORPS

Exercice 1 : Assis-debout

CONSIGNES :

1. Assis, les pieds à plat, écartés largeur de hanche, genoux fléchis à 90° et le dos bien droit.
2. Inspirer assis, puis en expirant se lever de la chaise. S'asseoir à nouveau en inspirant.



Si fortes douleurs articulaires (genoux, hanches) stopper le mouvement

Si légères douleurs dans les genoux vérifier qu'ils soient bien dans l'axe des pieds et descendre moins bas

Sensation de travail musculaire dans les cuisses et les fessiers

POSTURE :

- Pieds bien à plat écartés largeur de hanche
- Poids du corps dans les talons
- Genoux bien alignés dans l'axe des pieds (*attention à ce qu'ils ne rentrent pas vers l'intérieur*)
- Rentrer le ventre

Muscles ciblés : quadriceps, fessiers, adducteurs

x4 Série
8 à 15 rép

Pause
10 sec à 1"

VARIANTES :

Debout : avec ou sans support devant soi. Inspirer et fléchir les genoux en amenant les fesses vers l'arrière comme pour s'asseoir. Le dos reste droit. Expirer et se relever en position debout.

Exercices 2 : Montées sur pointes de pied



Si pertes d'équilibre réaliser l'exercice assis

Si douleurs ou crampes dans les mollets monter moins sur les pointes de pied

Sensation travail musculaire au niveau des mollets et mobilisation des chevilles

CONSIGNES :

1. Assis sur une chaise ou debout derrière celle-ci, le dos droit et le regard droit devant soi.
2. Décoller les talons du sol et monter sur la pointe des pieds. Réaliser le mouvement un pied après l'autre puis les deux en même temps.

Expirer à la montée et inspirer lors de la descente.

POSTURE :

- Dos bien droit
- Mouvement contrôlé
- Regard droit devant

VARIANTES :

A réaliser assis :

Réaliser le même exercice en basculant sur les talons puis alterner les montées sur pointes de pied et sur les talons.

x4 Série
8 à 15 rép

Pause
10 sec à 1"



Muscles ciblés : mollets et extenseurs des chevilles



Exercice 3 : Elévations latérales

CONSIGNES :

1. Se tenir à la chaise devant soi, prendre appui sur une jambe
2. Inspirer, puis sur une expiration lever l'autre jambe sur le côté. Le mouvement part de la hanche.



Si douleurs articulaires (hanches, genoux, chevilles) stopper l'exercice ou lever la jambe moins haut et tenir l'appui moins longtemps

Si légères douleurs articulaires lever moins haut la jambe

Sensation travail musculaire au niveau de la hanche et des fessiers de la jambe d'appui

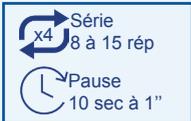
POSTURE :

- Genou de la jambe d'appui légèrement fléchi
- Dos bien droit
- Rentrer le ventre
- Ne pas se pencher sur le côté
- Pieds parallèles

VARIANTES :

- Réaliser le même exercice sans appui (sollicite davantage l'équilibre)
- Garder la jambe en l'air plus longtemps et réaliser le mouvement plus lentement

Muscles ciblés :
abducteurs et fessiers



ÉTIREMENT BAS DU CORPS

CONSIGNES :

1. Debout, une jambe d'appui légèrement fléchie, l'autre jambe tendue devant soi en appui sur le talon avec pointe de pied relevée.
2. Basculer le bassin vers l'arrière et pencher le buste vers l'avant jusqu'à sentir une tension à l'arrière de la cuisse. Ne pas courber le dos.
3. Tenir la position pendant 2 à 3 respirations profondes puis revenir doucement en position initiale



Muscles ciblés :
ischios-jambiers

VARIANTES :

- Réaliser l'exercice sur chaise : assis au bord de la chaise, tendre une jambe devant soi, pointe de pied vers soi. Pencher doucement le buste en avant, au-dessus de cette jambe.

ÉTIREMENT ABDOMINAUX

CONSIGNES :

1. Assis ou debout, dos bien droit. Entrelacer ses doigts et retourner ses paumes.
2. Tendre ses bras au-dessus de la tête.
3. S'incliner sur le côté en poussant les mains vers le plafond.
4. Maintenir la position pendant 2 à 3 respirations profondes.
5. Reproduire l'étirement de l'autre côté.



Si douleurs dorsales ne pas s'incliner sur le côté

Si étirement trop intense moins s'incliner sur le côté

Sensation d'étirement dans le dos, les épaules et les flancs (abdominaux)



Muscles ciblés :
grand dorsal, grand rond, inter-costaux

HAUT DU CORPS

Exercice 1 : Combinaison biceps et triceps



Muscles ciblés :
Biceps et triceps



VARIANTES :

- Toucher épaules et tendre les bras vers le bas OU fléchir les coudes le long du corps et tendre les bras vers l'arrière
- Utiliser 2 petites bouteilles d'eau pour réaliser le mouvement

CONSIGNES :

1. Assis ou debout, dos droit et bras tendus vers l'avant.
2. Inspirer et tirer les coudes en arrière en pliant les bras, les mains viennent toucher les épaules.
3. Expirer et tendre les bras vers l'arrière, dans l'alignement des coudes et fermer les poings.



Si fortes douleurs dans les épaules stopper le mouvement ou essayer les variantes proposées

Si gêne ou légère douleur ressentie dans les épaules ou les bras réaliser les variantes

Sensation travail musculaire à l'avant et l'arrière du bras ainsi que mobilité au niveau du dos et des épaules

POSTURE :

- Assis ou debout dos droit
- Pieds bien à plat
- Rentrer le ventre
- Contrôler le mouvement
- Bras bien tendus pendant l'extension en arrière



Exercices 2 : Élévations bras et ouvertures sur les côtés



Si fortes douleurs dans les épaules stopper le mouvement ou réaliser uniquement le mouvement d'ouverture des bras sur les côtés

Si légères douleurs dans les épaules ou dans le dos lever les bras moins haut et écarter moins les bras sur les côtés

Sensation travail musculaire dans les bras, les épaules et le haut du dos

CONSIGNES :

1. Assis ou debout, dos droit et bras tendus vers l'avant hauteur d'épaule.
2. Inspirer puis sur une expiration lever les bras au-dessus de la tête. Les bras sont dans le prolongement du dos et encadrent les oreilles.
3. Bras tendus vers l'avant. Inspirer puis expirer et ouvrir les bras sur les côtés. Serrer les omoplates dans le haut du dos.
4. Alternier ces 2 mouvements



Muscles ciblés :
Deltoïdes et dorsaux



POSTURE :

- Dos bien droit
- Regard vers l'avant
- Rentrer le ventre

VARIANTES :

- Réaliser uniquement le 2ème mouvement d'ouverture des bras sur les côtés
- Utiliser 2 petites bouteilles d'eau pour réaliser le mouvement
- Lors du 1er mouvement toucher ses épaules avant de tendre les bras au-dessus de la tête



Exercice 3 : Pompes



CONSIGNES :

1. Se placer face à un mur, debout, le dos droit, le regard droit devant. Les mains sont en appui sur le mur, à hauteur des épaules.
2. Inspirer et rapprocher le corps du mur en fléchissant les bras en niveau des coudes. Expirer en poussant sur les bras pour remonter.



Si fortes douleurs au niveau de la poitrine, bras ou épaules stopper le mouvement

Si légères douleurs dans les bras ou difficulté à réaliser l'exercice : moins fléchir les coudes

Sensation de travail musculaire au niveau de la poitrine, arrière du bras et épaules

POSTURE :

- Dos droit
- Jambes tendues et pieds ancrés dans le sol
- Le bassin reste fixe au moment du mouvement
- Le corps est verrouillé (contracter les abdominaux et fessiers)
- Les coudes ne sont pas trop écartés sur les côtés



Muscles ciblés : Triceps et pectoraux

VARIANTES :

- Pompes au sol sur les genoux : penser à bien garder les cuisses, hanches, dos et tête alignés. Le mouvement des bras reste le même que face au mur

ÉTIREMENT HAUT DU CORPS



Si fortes douleurs cervicales placer uniquement la main à l'arrière dans le dos. Si problèmes aux épaules garder le bras le long du corps

Si légères douleurs cervicales ou au niveau des épaules basculer moins la tête sur le côté et chercher moins loin avec le bras dans le dos.

Sensation d'étirement dans la nuque et dans l'épaule

CONSIGNES :

1. Assis ou debout, dos droit.
2. Passer sa main au-dessus de sa tête et la placer sur le côté du crâne. L'autre main vient se placer dans le dos.
3. En s'aidant de sa main, incliner légèrement la tête sur le côté.
4. Maintenir la position pendant 2 ou 3 respirations profondes.
5. Reproduire l'étirement en inversant les côtés.

Muscles ciblés : sterno-cléido-mastoïdien



ÉTIREMENT DOS

CONSIGNES :

1. Assis au bord de la chaise, jambes écartées.
2. Enrouler le dos vers l'avant en rentrant le ventre et en relâchant doucement les bras, le dos, les épaules et la tête vers le sol.
3. Maintenir la position pendant 2 à 3 respirations profondes.
4. Se redresser lentement en déroulant le dos.



Si douleurs aux cervicales, ne pas incliner pas la tête ou ne pas redresser la tête rapidement

Si douleurs dorsales enrouler moins les dos et remonter très doucement, en déroulant vertèbre après vertèbre

Sensation de relâchement du dos, des bras, des épaules et de la tête



VARIANTES :

- Réaliser debout : jambes légèrement fléchies, rentrer le ventre. Lever les bras sur les côtés puis enrouler le dos vers l'avant. Se redresser en déroulant le dos (commencer par le bas du dos puis dérouler doucement)



Les recommandations pour une bonne pratique de l'activité physique

Afin de bien pratiquer votre activité physique, celle-ci doit être :

MODÉRÉE

Une activité modérée est une activité dont l'intensité est équivalente à la marche rapide. Plus précisément, c'est une activité dont l'intensité se situe entre 60 et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale (FC max) qui se calcule par la formule :

FC max = 220 – votre âge (si vous avez 60 ans : votre fréquence cardiaque à ne pas dépasser est de 160 Battements par minute)

Vous pourrez surveiller votre fréquence cardiaque soit avec une montre connectée, avec l'option fréquence cardiaque, soit avec votre propre ressenti (dès lors où vous commencez à être légèrement essoufflé lors de votre pratique)

RÉGULIÈRE

Sauf avis médical contraire, il est recommandé à tous de pratiquer une activité physique d'intensité modérée pendant 30 minutes au moins cinq fois par semaine.

Il est d'avantage bénéfique d'effectuer une activité quotidienne de 30 minutes, 5 fois par semaine plutôt que d'effectuer une activité hebdomadaire de 3 heures...

BIEN BOIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT

Pensez à boire régulièrement, et n'attendez pas la sensation de soif pour vous hydrater, il est déjà trop tard !

S'hydrater après l'effort permet à l'organisme de mieux récupérer.

ADAPTÉE

L'intensité de votre effort, ainsi que le temps de l'activité doivent être **adaptés à votre niveau** de condition physique. Il vaut mieux se fixer des objectifs plus abordables pour démarrer et les augmenter au fur et à mesure des semaines...

Marcher pendant 10 minutes les premiers jours et augmenter le temps de marche les jours et les semaines suivantes.

De même concernant votre rythme de marche, il vaut mieux **marcher normalement** les premières fois et augmenter votre rythme de marche sur les séances suivantes (marche active). Si vous arrivez à tenir une conversation en marchant ou en courant, vous êtes dans un travail en endurance, et donc à intensité modérée.

Intégrer 30 minutes d'activité physique dans sa vie quotidienne. C'est possible pour tout le monde. Pas besoin d'être sportif pour être actif et « bouger ».

Il est possible d'effectuer les 30 minutes d'activité physique en plusieurs fois dans la journée, par période d'au moins 10 minutes.

N'hésitez à nous rejoindre sur toutes nos séances en direct sur l'application ZOOM. Vous pourrez continuer à pratiquer avec nos éducateurs sportifs diplômés

Si vous rencontrez des problèmes pour vous connecter, n'hésitez pas à nous contacter afin que nous vous accompagnions dans cette démarche pour accéder à nos séances.