

La Rochelle
Université

D'ici, on voit +loin !

S.U.A.P.S.E

Petit Manuel Du Sport Confiné

« Pour que Confiné rime avec Santé »

univ-larochelle.fr





Je fais du sport

Durant cette période d'enfermement il est bon de combattre la sédentarité, mais il est nécessaire de faire attention aux activités trop intenses. Selon le Docteur James O'Keefe : « Nous ne sommes pas nés pour courir. Nous sommes nés pour marcher et pour bouger plus en général. Pour l'entraînement hebdomadaire ou quotidien, il peut être préférable (pour la longévité) d'avoir plus de plaisir et d'endurer avec moins de souffrance ».

Démarrer par la RESPIRATION

Nos émotions nous contrôlent (surtout la peur) = PULSION - PENSÉE – ÉMOTION
Mais si on ne peut pas refuser ces émotions, il faut savoir les vivre différemment et de manière plus positive. Le sens de l'humour, la pratique sportive vous permettent d'avoir ce détachement

 Pour cela vous devez travailler votre vitalité, et même en période confinée, il n'y a ni qualité ni quantité pour le bon air : que l'on soit en montagne ou chez soi, il suffit de bien pratiquer, et commencer par un travail de respiration (après avoir bien aéré votre pièce).

 La respiration est un mouvement que tout le monde peut faire. On ne recherche pas de résultats, il suffit juste de se détendre, et pratiquer avant votre séance de sport une respiration profonde, ce que l'on appelle **la cohérence cardiaque**.

Exemple d'exercice de cohérence cardiaque



Y consacrer 5 minutes et possible jusqu'à 3 fois par jour.

- La respiration se fait en continu (ne pas bloquer si possible) sur un rythme de 6 respirations par minute ; donc une inspiration de 5 secondes et une expiration de 5 secondes.

- Au total effectuez 6 respirations (inspire en gonflant le ventre et expire en contractant les abdominaux) dans une minute. Vous pouvez monter les mains vers le haut à l'inspiration et les redescendre vers le bas à l'expiration.


- Tenez cet exercice pendant 5 minutes et si possible 2 à 3 fois par jour. - Après plusieurs respirations, vous devez sentir une chaleur interne ou l'expansion de la poitrine qui permettra au cœur de se sentir bien, en sécurité.


- Pour cela, visualisez une image de bonheur, de douceur, de reconnaissance, de gratitude.

La pratique sportive

Le choix est de faire une pratique qu'on appelle fonctionnelle (différente de l'hypertrophie bien que complémentaire). En fait pour simplifier on cherche à travailler toutes les chaînes musculaires et articulaires, mais aussi les fascias (ce sont des liens entre nos tissus qui occupent une place particulière car ils entourent nos organes - muscles, cœur, tendons, cerveau). Leur rôle est d'attacher, d'entourer, de joindre, de fixer, et d'unir nos organes.


Les exercices musculaires et articulaires

 Généralités : Il n'existe pas une seule façon de bouger mais bien plusieurs qui sont fonction de nos préférences motrices, notre façon naturelle de nous mouvoir. Il existe aussi un intérêt à pratiquer en recherchant une certaine fluidité des mouvements, du relâchement et surtout de le faire à son rythme, sans s'énerver.

 Les douleurs et les courbatures sont normales : les courbatures résultent le plus souvent de l'apparition de microlésions au sein des muscles suite à la mise en tension de leurs fibres de façon importante alors qu'ils sont en train de s'allonger (excentrique). D'où le terme anglais de « delayed-onset muscle soreness » soit douleur musculaire à effet retardé.

Une personne raide atteint plus rapidement la zone où la tension imposée aux fibres musculaires sollicite fortement le tissu conjonctif (élastique) du muscle, c'est ce que l'on nomme la zone maximale du stress mécanique.

Il est donc important de pas vouloir dépasser vos limites ; les courbatures étant normales, et plus intenses lorsque l'exercice ne correspond pas à votre niveau (moins on est entraîné, plus on en a ...). La récupération est de 1 à 3 jours selon les niveaux et les intensités d'effort fournis.

 L'exécution des mouvements :

- Positionnement du corps : il existe diverses approches motrices, nous sommes tous différents et les positions doivent être choisies en fonction de votre ressenti. Attention avec la fatigue le geste se détériore et la position peut changer (il faut donc être vigilant surtout lorsque l'on est débutant pour ne pas commencer et se faire mal...)

- Fréquence du geste : allez à votre rythme et préférez le travail au temps, vous pourrez alors aller à votre vitesse. Par exemple sur 20 secondes d'effort un débutant va faire 5 à 6 mouvements et un expert 15 à 20. Aussi les exercices réalisés trop lentement peuvent produire plus de fatigue physique et ainsi réduire les performances souhaitées. Donc fréquence moyenne et au ressenti.

- Temps d'effort : choisissez ce que l'on appelle un mode Tabata sur les exercices, c'est-à-dire des durées courtes avec des récupérations pincées ; Exemple : 20s d'effort et 10s de récupération, 30 s d'effort et 15s de récupération. Les débutants peuvent doubler le temps de récupération, voir le tripler. Par exemple faire l'exercice 1 fois sur 2 = 30" (45' de récupération) ou 20" (40" de récupération).

Une bonne posture pour faire vos exercices

Un truc très simple pour avoir une bonne posture : prenez un bâton (ou manche à balai) et placez-le long de votre colonne vertébrale (de bas en haut).

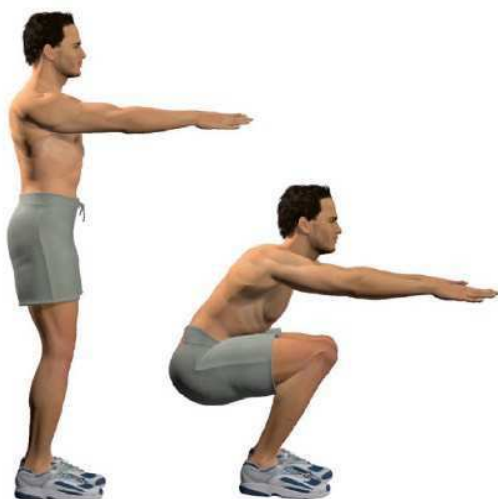
Vous devez avoir 3 points d'appui avec le bâton :

- 1- Derrière la tête
- 2- En haut du dos
- 3- Au niveau du bassin

En position debout ...



En squat...



Structurer sa pratique sportive hebdomadaire (vs travail-famille-loisirs- repos)

Comme nous le dit le roi du confinement, l'astronaute Benoit PESQUET, il est important de pouvoir structurer notre temps, surtout lorsque l'on est enfermé. Pour cela il est nécessaire de programmer sa semaine avec un équilibre entre vos diverses activités. Pour cela vous pouvez positionner les moments où vous allez exercer vos pratiques sportives et réflexives (Yoga, Tai Chi, Tao, cohérence cardiaque).

Une programmation simple peut suffire, avec des séquences de 1h maximum.



Si vous avez l'habitude de vous entraîner 3 fois par semaine, ne changez pas vos habitudes, à part si vous êtes un sportif de haut niveau !

Le plus difficile est surtout de ne pas pouvoir avoir des échanges sociaux (sports collectifs) et de pouvoir faire de longues sorties (marche, vélo, course à pied).



Exemple de DÉROULÉ d'une séance (45' à 1h)

- Travail de respiration (cohérence cardiaque) avec « inspire » et « expire »
- Échauffement musculaire et articulaire avec réveil des capteurs
- Exercices musculaires et de postures pour bien prendre conscience des mouvements de son corps
- Exercices cardio-respiratoires adaptés selon vos niveaux
- Retour au calme



CONSIGNES ET MATÉRIEL

- Bien aérer votre pièce avant de pratiquer, avec une température ambiante agréable,
- Tenue de sport qui permet de bien évacuer la sueur,
- Espace de pratique de 3m / 3m,
- Un bâton (un manche à balai suffit, mais pas l'aspirateur...),
- Une petite marche, ou un step (mais pas obligatoire),
- Une réserve d'eau suffisante (0,5 l minimum),
- Une serviette



MATÉRIEL PLUS ÉLABORÉ



Facile à se procurer :

- Corde à sauter, médecin-ball, bâton lesté, Swiss Ball, Échelles de rythme

Liens utiles :

Corde à sauter = <https://www.youtube.com/watch?v=murbtQqQ4II>

Médecin ball = <https://www.youtube.com/watch?v=AP95gurkb0s>

Bâtons lestés = <https://www.youtube.com/watch?v=NLJWhI4IEhs>

Swiss ball = <https://www.youtube.com/watch?v=wBDk55xgPSA>

Échelles de rythme = <https://www.muscle-up.fr/accessoires-musculation/echelle-de-rythme>



Plus difficile à se procurer : Liens: BOSU : <https://www.bosu.com> ; GYMNSTICK : <https://www.gymstick.com/> ; KETTELLEBELL : <https://www.francekettlebell.com> ; CORDE ONDULATOIRE = <https://www.broussal-derval.com/2018/11/08/outils-la-corde-ondulatoire-et-ses-exercices/> ; WAFF : <https://www.waffstudio.com/> ; TRX : <http://www.trxtraining.fr/> ; BALANCE DISC = <https://www.prosourcefit.com/blogs/news/5-balance-disc-exercices-for-great-abs>

La structure de la séance

1. **Travail de respiration** (cohérence cardiaque) avec une respiration consciente Faire 2 fois l'exercice sur 8 à 10 répétitions (Inspire + Expire)

2. **Échauffement musculaire, articulaire** = réveil de tous les capteurs du corps, augmenter la température (les muscles ont une température adéquate pour l'exercice) et meilleure protection des articulations. Travailler surtout les membres inférieurs car ils représentent à eux seuls la moitié de la masse musculaire globale. L'échauffement, lui, permet l'intermédiaire, pour entrer progressivement dans votre séance

3. **Exercices musculaires** = Améliorer le renforcement musculaire (votre force), afin d'éviter de se blesser

4. **Exercices de postures et d'équilibre** = afin de travailler les muscles profonds. La stabilité du tronc est essentielle dans ce travail d'équilibre, avec une recherche de la stabilité du centre du corps (prévention des blessures, et amélioration des transmissions des forces entre le haut et le bas du corps).

5. **Exercices cardio-respiratoire adaptés selon votre niveau** = Ils visent à augmenter la température corporelle mais aussi la fréquence cardiaque. Ils mettent en jeu les plus grosses masses musculaires, notamment les membres inférieurs, qui à eux seuls représentent près de 50% de la masse musculaire globale. (ex/ Air squat)

6. **Retour au calme** = travail de respiration et étirements passifs, mais sans forcer

Pratiques réflexives, pratiques artistiques

Toutes les pratiques corporelles sont bienvenues lors de cette période confinée, dès l'instant où elles vous permettent de prendre du temps pour vous. Donc que vous pratiquiez des gymnastiques douces, des formes dansées, de la méditation, l'essentiel est que vous puissiez vous accorder une petite pause au calme, ou un petit exutoire personnel.



Une petite routine matinale qui dynamise le corps et l'esprit : la salutation au soleil !

C'est une routine de yoga mais il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le yoga pour réussir. L'enchaînement des positions est simple et accessible à toutes et tous.

Quels avantages ?

- Réveil musculaire et réveil énergétique
- Stimulation des organes vitaux et tonification du système digestif
- Brûler des calories
- Relaxer l'esprit

Quel est le principe ? Il s'agit d'alterner « tête en haut/tête en bas », « dos rond/dos cambré » Il mobilise la plupart des parties du corps

Comment le pratiquer ?

10 à 15 minutes suffisent,

L'idéal est de la pratiquer le matin à jeun, Face à un point de lumière naturel et avec un tapis de sol, Ne pas « forcer », ni dépasser ses limites,

Pour les débutants reproduire l'enchaînement 2 à 3 fois est suffisant mais on peut aller jusqu'à 5 fois de suite,

La respiration est très importante. Elle devient naturelle après quelques répétitions

Pratiques de gymnastique douce



Liens choisis



- **Séance centre du corps / confinement** : Cette séance est basée sur l'activation du centre du corps en mêlant mouvements et respiration Ujjayi. Faites des pauses sur la vidéo pour chaque exercice afin que vous puissiez prendre le temps de vous les approprier. https://www.youtube.com/watch?v=jXIW2CongKo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR34L_HNQRQL_EcBmR4sMrNer7C1Cey92IzeR8reQ7_XxC_Mv0N7_6r1aO1A8



- **Yoga en ligne - My Sunny Yoga** : La salutation au soleil est un excellent moyen d'échauffer et de réveiller tout le corps. Voici une version douce que vous pourrez faire le matin ou le soir



- **Auto-massage ayurvédique / confinement** : vidéo qui vous guida vers un auto-massage ayurvédique d'environ 30 minutes. C'est une routine que vous pouvez installer dans votre pratique du matin, à jeun suivit de 3 séries de Kapalabhati pranayama et 5 séries de agnisara kriya.

<https://www.youtube.com/watch?v=pJe7I86H4G0&fbclid=IwAR1M0KKr1tBnox5srP0x1mTH2h9x9I3WJUHJnAB8q1cpMdlfuiFFV64t4uM>



- **Yoga douce nuit / confinement** : Voici une douce séance de Yoga pour se plonger dans la passivité et éviter le repos à s'installer. Très simple, il suffit d'avoir un mur chez soi.

<https://www.youtube.com/watch?v=l226brSvePk&fbclid=IwAR1M0KKr1tBnox5srP0x1mTH2h9x9I3WJUHJnAB8q1cpMdlfuiFFV64t4uM>

Méditation guidée spéciale confinement

Nous vous offrons une méditation guidée qui vous aidera à faire de ce confinement une opportunité dans votre vie. https://www.youtube.com/watch?v=hC_hRmtLunI&fbclid=IwAR2nYO78_QKO6fEDVVFupHYIV6C1saA2gWAUhYwqLUz2c-PoozOV0Cz7o0g&app=des



POUR CONCLURE

Il faut faire selon son niveau, ses moyens et s'accaparer sa pratique sportive pour aussi continuer par la suite. L'évolution de ne peut venir que de chaque personne, donc que de vous chers étudiants, personnels... C'est très dur de travailler sur soi car il est difficile d'y consacrer du temps, mais dans cette phase anxiogène c'est un vrai défi ! En effet le corps doit être fort, solide, détaché et réceptif.

La pratique régulière de l'activité physique a des effets positifs

📌 Sur votre corps

- Elle renforce l'ensemble des organes et appareils : musculaire, articulaire, cardiaque, respiratoire, nerveux...
- Elle s'oppose à la perte osseuse, (par action mécanique locale). En fait, ne pas bouger est le facteur N°1 de la destruction de l'os

📌 Sur le système immunitaire

- Elle enrichit et diversifie votre microbiote (augmente un type de bactéries que l'on retrouve chez les centenaires)

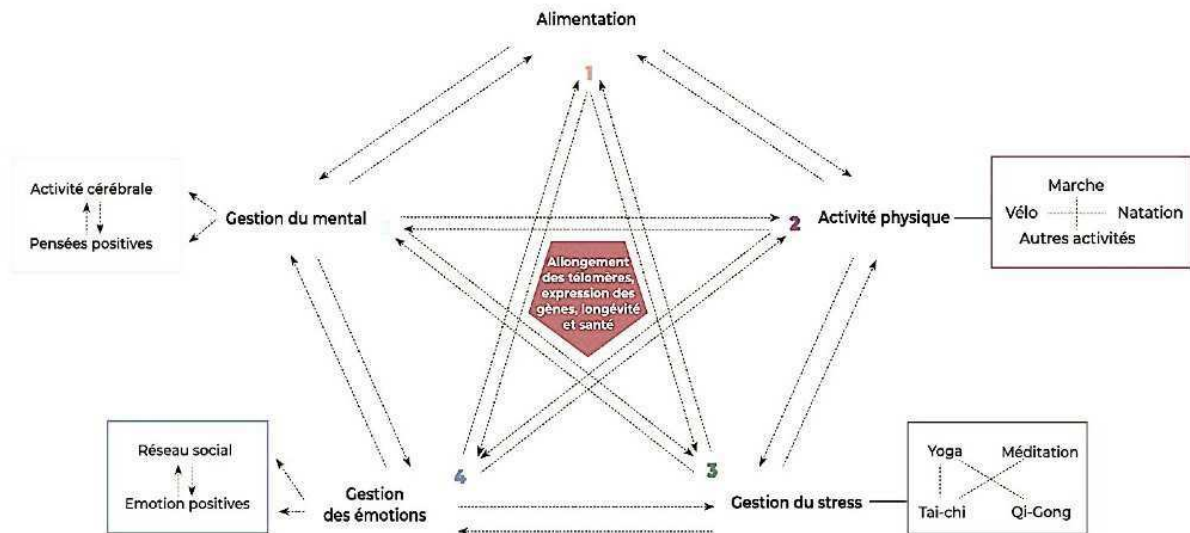
📌 Sur le bien-être, le stress, la douleur

- Elle a des effets euphorisant, relaxant, antidépresseur et anti-douleur par la production d'hormones : endorphine, phényléthylamine, bêta endorphine, sérotonine (surtout les sports d'endurance)

📌 Sur la surcharge pondérale et l'obésité

- Elle réduit davantage que la diète la quantité de graisse totale, le volume de tissu adipeux viscéral et entraîne une moins grande perte de masse maigre

🚩 Les 5 piliers de la santé (J.L Dieu) :



Pour finir, la reprise doit aussi se faire en douceur lorsque vous allez être « déconfinés », car quand bien même le corps s'adapte, il lui faut aussi du temps pour s'adapter...

Bon courage à tous !



**D'ici
on voit
+ loin !**

La Rochelle Université

SUAPSE

Gymnase universitaire de Bongraine

Avenue de La Rotonde

17440 AYTRE



univ-larochelle.fr