

Mardi 10 novembre 2020

Faire pratiquer une activité physique durant le confinement

Tardieu Cécile
Réault Jérémy



Objectif de l'intervention

Garder un lien social au sein du club

Assurer une continuité de service à nos licenciés

Lutter contre l'isolement

Entretenir la condition physique et la motivation (aspect
mental)

Quel contexte?

2^{ème} confinement :

Situation différente car maintien du travail ou télétravail pour certains ou arrêt d'activité

Possibilité de pratiquer une activité physique dans un rayon d'1km autour de chez soi

Sentiment de dépit de la situation dans certains cas et baisse de motivation

Quelles possibilités?

Programme Physique

&

Visio

Partie 1: Programme Physique

Quels contenus?

Public Jeunes

Eviter séances type footing
mais plutôt vélo
1 séance renfo adaptée
1 challenge ou séance
explosivité
1 stretching

Public Adultes

1 séance cardio long
1 séance intermittente
1 séance renfo
1 challenge ou séance
explosivité
1 stretching

Période propice au travail de prévention des blessures: proprio/ renfo ischios ou rotateurs externes de l'épaule ou alors individualisation selon les besoins

Partie 2: Visio

Comment s'y prendre?

Support: Zoom /Google Meet/ WhatsApp/Messenger

Durée: 45min/1h max

Précautions: S'assurer de la sécurité des pratiquants (chaussures ou sol pour ne pas glisser), prévoir le matériel et l'espace et une bouteille d'eau

Contenu: Renfo + Cardio

Fin de séance: Créer un temps d'échange

VIGILANCE



Si cas Covid + dans l'effectif

Après un arrêt prolongé d'activité physique

- La reprise d'activité physique doit être progressive en temps et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (muscles, tendons, cœur)
- Les séances d'activité ne devront pas dépasser 40mn au cours des 2 premières semaines
- L'intensité de l'effort ne devra pas dépasser 80% de la FMT (Fréquence Cardiaque Maximale Théorique) qui se calcule comme suit : $(220 - \text{âge}) \times 0,8 = \text{Nombre de battements cardiaques par minute à ne pas dépasser}$.

COVID-19: CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT
De Chevalier, MD, Blanchard, MD & Duffour, MD - 2020
Designed by @12ASportsScience

Beaucoup de sportifs peuvent être contaminés sans le savoir, présentant peu ou pas de symptômes ou repus. 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, lutte contre le prise de poids, booste votre moral et stimule 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 atteint d'autres organes, comme le cœur.

MUSCULATION

05 Si vous n'avez pas de symptômes, 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 1h de repos et de réhydratation entre les 2 séances.

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

HYDRATATION

14 La déshydratation aggrave 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.

FIÈVRE

03 Même si vous vous sentez bien, surveillez votre température 2x par jour. Faites également quand vous vous sentez fiévreux 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.

DRAPEAUX ROUGES

18 Les signes suivants doivent imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical : douleur thoracique, nausées à l'effort, variations brutales de rythme cardiaque ou augmentation brutale ou irrégulière importante et brutale de la fréquence cardiaque.

Partie 3: Exemples et Astuces

Comment alimenter les programmes physiques?

Exemples d'exercices renfo sans matériel et auto-massages ou étirements : Christophe Carrio

https://www.youtube.com/results?search_query=christophe+carrio+exercices+sans+mat%C3%A9riel

Exemples de séances ou vidéos à envoyer: Lucile Woodward

<https://www.youtube.com/user/lucilewoodward>

Séance full body : <https://www.youtube.com/watch?v=bpj-jgfuMBc>

Prévention des blessures (renfo ischios/rotateurs externes de l'épaule/ gainage): Clémence Bienaimé

https://www.youtube.com/results?search_query=cl%C3%A9mence+bien+aim%C3%A9+ischios-+jambiers+niveau+1

Explications et exemples stimulation explosivité : JB Morin

<https://www.youtube.com/watch?v=uS8Kztc182k&feature=share&fbclid=IwAR2Nya1LhspB2dTzyZRLITPJ0I2rLTB2z8O4tjlxIkCefJg93UfHHmTsB38>

Comment animer les visios?

Être entraînant!

Echauffement en musique: en utilisant le téléphone pour mettre la musique et utiliser le rythme pour caler des exercices

Donner un tempo aux exercices et faire participer les pratiquant(e)s

Faire un challenge ou jouer à « chi fou mi » pour déterminer une série en plus ou en moins

Faire attention à l'enchaînement des exercices (série ou circuit) et proposer des adaptations ou des corrections si besoin (si visible 😊)

Encourager chaque pratiquant(e)

En pratique

QUESTIONS RÉPONSES

Merci !

Be The
CHANGE
You Want
to see

cecile.tardieu.6@gmail.com

LIGUE AUVERGNE
RHÔNE ALPES
FFHANDBALL

