



Sport et confinement

« C'est possible »

Bonjour à tous,

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

En raison de la crise sanitaire liée au CORONAVIRUS / COVID-19, nombres de vidéos, tutos, conseils etc. fleurissent sur internet et les réseaux sociaux. **Dans le cadre de notre engagement pour le « sport santé », il nous paraît indispensable et primordial de vous apporter nous aussi quelques conseils.**

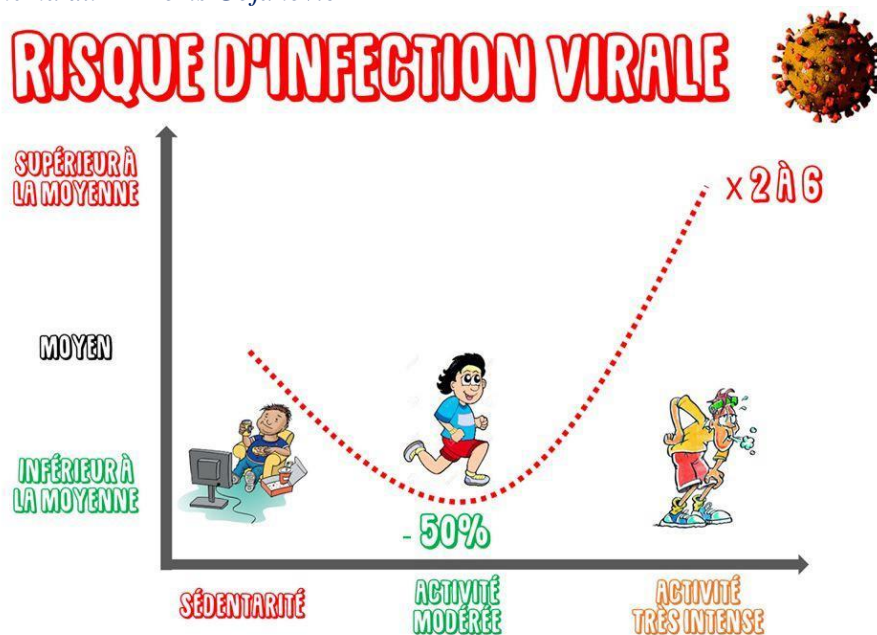
Nous nous engageons depuis des années pour une pratique adaptée à chacun, selon vos envies, vos attentes, vos objectifs, votre niveau, vos pathologies ... Nous souhaitons privilégier l'accompagnement, la convivialité, l'amélioration de votre santé... En somme votre épanouissement à travers nos différentes pratiques avec des intervenants de qualités : Yoga, Qi Gong, Renforcement, Gym, Pilate, Aquagym, Tai Chi Chuan, Zumba, Sophrologie ...

Quelques rappels pour une pratique adaptée

Pensez à bien vous échauffer, à vous étirer en fin de séance, allez à votre rythme, respectez votre niveau, augmentez les difficultés (durée, nombres de séries ...) progressivement, pensez à bien inspirer-expirer (respiration), attention à votre placement, ne tentez pas l'impossible en cette période et surtout évitez de vous blesser !

Vous pouvez réaliser chaque jour 30 minutes à 1 heure d'exercice, même en si vous habitez en appartement ! Deux règles d'or, ne restez pas assis trop longtemps (2 heures maximum) et évitez toutes activités à forte intensité cardiaque.

Schéma du Dr Boris Gojanovic



Conseils pour une pratique adaptée

Pour les enfants :

Privilégiez la relaxation.

-Proposez- leur des exercices de décontraction des muscles, comme s'allonger sur le dos, écouter de la musique douce ;

-Déconnectez-les des écrans dont la consommation est augmentée lors de confinement.

Mettez en place de « petits » parcours développant la motricité, l'agilité, l'équilibre. N'oubliez pas le côté ludique : le banc deviendra alors un pont suspendu au-dessus des requins, la chaise un dragon à éviter ...

Pour tous :

Privilégiez les activités comme la sophrologie et le yoga. Pour les adultes le Qi Gong, le Tai Chi Chuan, des exercices d'équilibre et de souplesse.

Spécifique « adulte » orientation fitness :

Privilégiez les activités comme le renforcement musculaire : le Pilate apparait comme l'activité la plus adaptée.

Pour les activités à très fortes intensités :

Ne les faites pas !!! **Pour la course à pied**, respectez les consignes du gouvernement, et surtout éviter les efforts intenses comme un travail de fractionné, trop risqué. La marche peut suffire bien évidemment à garder le rythme et ainsi bouger suffisamment.

L'objectif pour tous, en cette période de confinement, est de maintenir à minima une activité physique adaptée à chacun. Pour s'entretenir et s'aérer l'esprit, mais en aucun cas dans une démarche de performance et de progression.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ET PANDÉMIE COVID-19

- 1. GARDEZ VOS DISTANCES (2M, VOIRE + SI VOUS TRANSPIREZ).**
Évitez les contacts, surtout si vous avez des symptômes.
- 2. INTENSITÉ MODÉRÉE = <75% DE VOTRE FC MAX.**
De courtes minutes plus intenses ne sont pas un problème, mais pas d'entraînement très intense.
- 3. LA MARCHÉ RESTE LA MEILLEURE OPTION.**
Mais n'hésitez pas à dépoussiérer le vélo stationnaire ou à commencer ce programme d'exercice de renforcement et gainage pour la maison. Faites-le en famille et de façon ludique.
- 4. RENONCEZ AUX OBJECTIFS SPORTIFS, IL S'AGIT DE VOTRE SANTÉ, PLUS QUE JAMAIS.**
- 5. DU MOUVEMENT TOUS LES JOURS, PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.**
- 6. EN CAS DE FIÈVRE, PAS DE SPORT!**
Ça paraît futile de le rappeler ici, mais on sait jamais, certains sont têtus.

Dr Boris Gojanovic

Par ailleurs, sachez que nous sommes actuellement dans la préparation de la saison prochaine : nous vous réservons aussi quelques surprises. Sachez que notre engagement reste total en cette période si délicate pour tous.

Nous restons aussi, à votre écoute, alors n'hésitez pas à nous contacter. Nous restons à votre disposition, et n'oubliez pas, **prenez soin de vous, restez chez vous !**

En espérant vous retrouver très vite.

Bien sportivement.

Julien Cormery

Référent des activités bien être et fitness à l'Aubière (Fondettes-37)