

# **PETIT MANUEL DE PRATIQUE SPORTIVE CONFINÉE**

Par l'équipe du SUAPS de l'Université de La Réunion



## POURQUOI SOMMES-NOUS CONFINÉS ?

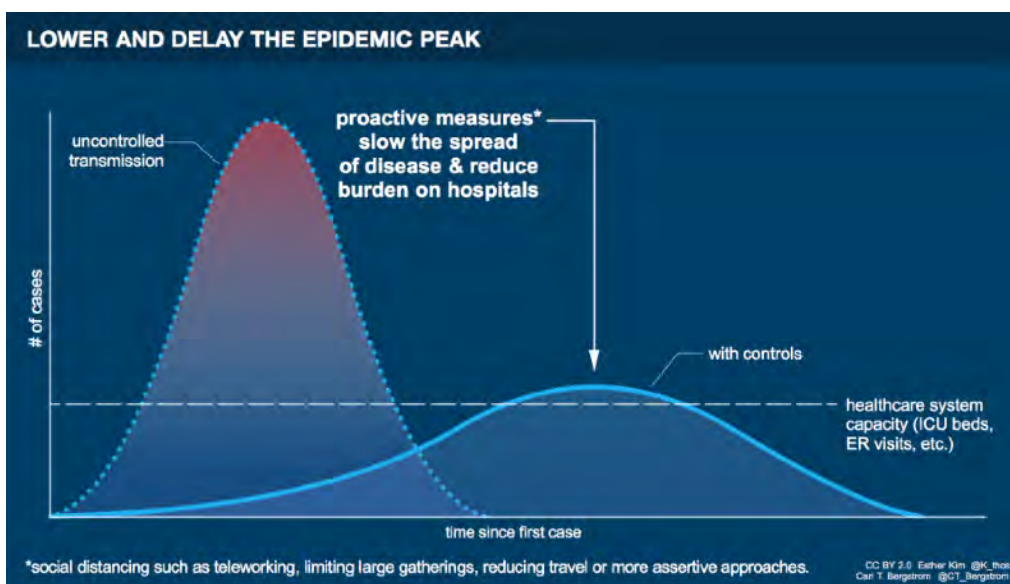


👉 Parce que le Covid-19 (coronavirus) se multiplie à la vitesse de l'éclair... parce que nous sommes sans cesse entourée d'autres personnes (à l'Université, dans les magasins, dans nos activités de loisirs...)

👉 A chaque fois que l'on est en contact avec une autre personne, on multiplie la vitesse à laquelle le virus se propage.

Il est donc nécessaire de limiter les contacts et c'est ce que l'on appelle LA DISTANCIATION SOCIALE

Alors petit rappel pour expliquer comment réduire et ralentir le pic de l'épidémie



Source : Carl Bergstrom (Université de Washington)

# DONC ...

👍 Restons cantonnés dans nos espaces limités, sans jouer avec les limites imposées, tout en restant proches les uns des autres...

👍 En d'autres termes : Restons chez nous mais maintenons le lien, en respectant les directives données.



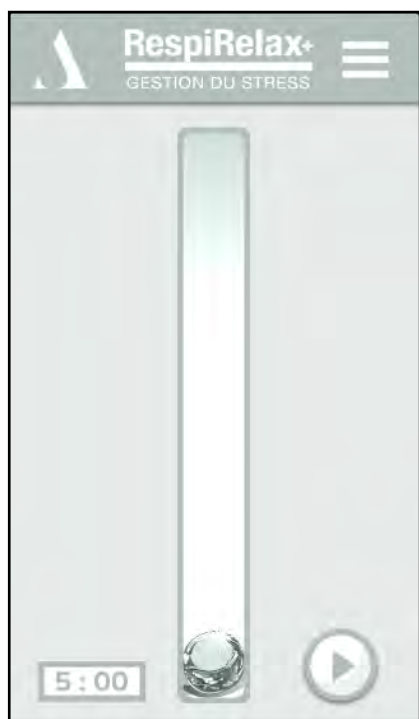
# Et on fait quoi maintenant pour garder la forme et le moral ?

**Petites pistes et idées des choses à faire dans cette période de confinement...ou comment préserver sa santé mentale et celle de ses proches.**

## 1- On limite les média, la Tv en direct

👍 Une exposition médiatique excessive à un événement stressant augmente l'impact négatif sur la santé mentale

👍 La désinformation peut provoquer un état d'alerte inutile et augmente le sentiment d'impuissance



## 2 - Normaliser l'anxiété

Il est normal de ressentir des émotions négatives.

Quelques outils pour les accompagner :

👍 Pratiquer la cohérence cardiaque : par exemple avec Application Respirelax + (à télécharger sur google ou apple store)

👍 Pratiquer des exercices de respiration.

👍 Pratiquer des exercices de méditation de pleine conscience et des exercices de relaxation.

## 3 - Garder le contact (chacun chez soi, mais tous ensemble)

👍 Rester en contact mais prendre aussi du temps pour soi.

## 4 - Conserver une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil suffisant)

👍 Je garde une alimentation saine et équilibrée : « Si on mange gras, sucré on peut l'éliminer dans le sport » = c'est faux !. Il faut accompagner sa pratique sportive avec une bonne alimentation

En bref, comprendre que notre système aime le froid (-120°), que l'énergie de la nourriture dépend de comment il a été coupé et que le sucre est notre ennemi ! (goûtez par exemple un soda chaud ! Le froid change tout...)

👍 Je garde donc un rythme de repas réguliers, fixes et complets, j'évite le grignotage, je me prépare des repas complets et plaisants (au moins un repas par jour que je prends le temps de cuisiner).

👍 Je privilégie des aliments sains, variés et riches en vitamines :

👍 J'évite les consommations d'alcool, de tabac

# 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, coeur, 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).

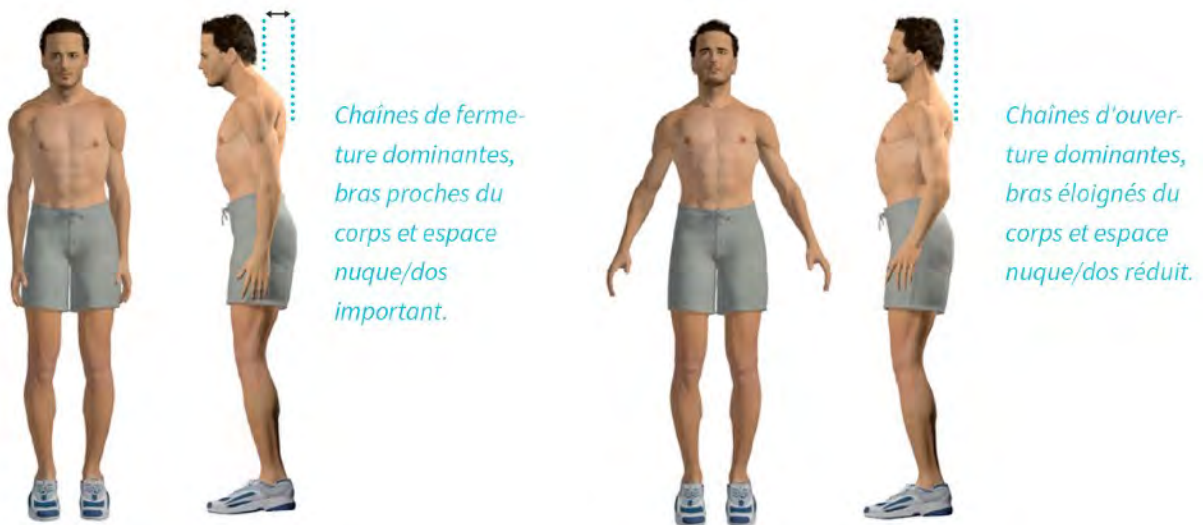
## Une bonne posture pour faire vos exercices

Un truc très simple pour avoir une bonne posture : prenez un bâton (ou manche à balai) et placez le 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...



Source dessins : Pascal Prevost

## 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 ses 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>

Batons 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/> ; KETTEL BELL : <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-exercises-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

## Exemple de séances (par Fabrice, notre professeur SUAPS)

Sources : Journal « Le Quotidien »

# Le cœur et les jambes

### Le ni oui, ni nom



1

Cet exercice-là, n'a pas vraiment de nom, ou peut être que si, mais ce n'est pas le sujet. Un exo actif. Rapide au milieu, jambes tendues, lent quand je descends, en squat... Rapide, lent, rapide, lent...

### Des bisous à la marche



2

Ce sont des montées de genoux très rapides pour aller effleurer la marche (sans y prendre appui) en alternance.



### Jumping squat



3

À enchaîner, sans temps mort. Je fléchis et je saute jambes tendues. J'amortis, je fléchis dans le même mouvement. Et c'est reparti. Attention, c'est sans arrêt

### SESSION 3.0 : JAMBES ET CARDIO

Après vous avoir allumé avec son « Fat Burner », avant-hier, puis vous avoir cramé avec sa séance d'abdominaux hier, Fabrice Payet met la troisième couche dans son triptyque de l'effort confiné, avec une session 3.0 axée sur les jambes et le cardio. « Aujourd'hui, nous allons travailler le bas du corps, avec toujours une succession de six exercices », introduit le professeur « Daf ». Toujours en mode Tabata (20 secondes de travail par exo et 10 secondes de recup avant

de changer d'exo). Quelques conseils pour aborder au mieux cette troisième séance enchaînée. 1. Vous pouvez faire 1, 2... jusqu'à 8 séries complètes. 2. Pour passer à la série suivante, prenez le temps de récupérer entre 1 à 1'30 selon la forme du jour. 3. Essayer d'être le plus léger et le plus tonique possible sur les appuis. 4. Pensez à être gainés et à bien respirer pendant les exercices. Bon courage, prenez soin de vous et surtout restez à la maison.

### Poussées sur marche



4

Attention à pas vous casser les dents en ratant la marche. 1. Je pose mon pied à plat sur la marche. 2. Je pousse sur ma jambe et j'alterne les pieds sur la marche. 3. En cadence et en alternance (c'est le principe du step).



## Tipping

5

Je crois que c'est le « tipping », mais des fois je l'appelle aussi le « stepping ». Ce qui est sûr, c'est que les copains basketteurs et handballeurs en ont mangé à l'entraînement. Jambes largeur d'épaule, je me mets sur la pointe des pieds et je rebondis très rapidement en alternance en sautant quasi sans rebond d'un pied à l'autre.



## Quadriceps et proprioception



6

Je me mets sur une jambe parallèlement à la marche. Je descends tout doucement effleurer le sol et je remonte tout aussi doucement. J'enchaîne 10 secondes et je change de jambe. À vous de jouer.

## 👉 Les abdominaux ...



### Les abdos du bas

6

Jambes tendues, je contracte mes fessiers (encore et toujours la fameuse règle du doigt), je contracte mes quadriceps, mes mollets, mes épaules. Et c'est parti: je décolle mes pieds ET je reste sans bouger. Puis je monte, je descends, je vais à droite, au milieu, à gauche...



### GROS PLAN

#### OPTIONS POUR BOSSER SES ABDOS

Les abdominaux peuvent se travailler de deux manières.

1. En mode « Tabata », soit 20 secondes de travail par exercice et 10 secondes de récup avant de changer d'exercice. Avec plusieurs séries à envisager, mais selon le niveau de départ, la motivation. Et surtout vos abdos.

2. Vous pouvez opter pour l'option 2, qui va consister à faire 6 à 8 séries par exo avec temps de récup équivalent au temps de travail. Enfin, voici quelques règles de base quand on travaille ses abdominaux.

1. C'est quand ça « brûle » qu'il faut faire 4/5/6 répétitions sur la brûlure afin que l'exercice soit efficace. 2. À vous de choisir les exercices à enchaîner, en faire 6 à 8 séries avec une récupération du temps de travail entre chaque série. 3. Essayer d'alterner un exercice du haut, puis du bas, voir des « latéraux ». 4. Vous pouvez opter aussi pour 6 à 8 exercices différents et les enchaîner (à vous de choisir le temps ou le nombre de répétitions selon la forme du jour). = Bon courage et surtout, restez chez vous ! =

# La machine à brûler les graisses

## Gainage actif



**1** On essaye bien de penser à **TOUT** gagner: les fessiers (la règle du doigt pour ceux à qui ça parle est importante), les quadriceps, les mollets, les épaules...



## Montées de genoux



**3** À effectuer en fréquence rapide. De même que pour les deux premiers exercices, penser à être tout rigide et tonique (enfin si on peut encore)...



## Jumping Jack



**2** Là, c'est pareil, on se concentre sur être tout gainé et rigide. En fonction de son niveau, on les fait plus ou moins vite...



## Moutain ou rock climber



**4** C'est encore du gainage actif... Alors on pense à se concentrer (règle du doigt, on serre les fessiers à blocs), on est tout dur (au niveau des muscles bien entendu). On contracte, les épaules, les bras et hop...



# SUAPS

UNIVERSITÉ DE LA RÉUNION

# L'abdominal professeur Payet



## Gainage simple

**1** Attention, on pense encore et toujours à la règle du doigt (voir Quotidien d'hier)... Et on contracte les fessiers à bloc. On essaye de passer en repos ration profonde. On vide une fois les poumons, on reste contracté. On vide une deuxième fois les poumons, on reste contracté... Et hop, c'est parti pour 20 secondes.



## Crunchs courts

**2** On met les jambes en angle droit et on décolle les épaules en se contractant mains sur la poitrine. C'est parti pour 25 à 30 répétitions très rapides sans mettre les épaules au sol.

## Le rameur latéral



**3** J'ai 20 à 30 galets (fictifs bien entendu) à ramasser à gauche et à poser à droite. Attention, je tends les jambes quand je pose et je ramasse. Et je fléchis quand je passe au milieu... Un exercice ou un minimum de coordination est demandé.



## Le caressage de genoux



**4** Je ramène les talons le plus possible des fesses. Je monte déposer mes mains sur mes genoux. Et sans me décontracter, ni descendre, je me caresse pendant 20 à 30 secondes les genoux. Exercice à proscrire pour ceux dont le genou serait une zone érogène.



## Fabrice Payet, au cœur du sport



Fabrice «Daf» Payet

Fabrice Payet est comme Obélix. La marmite du sport, il est tombé dedans quand il était petit, consacrant par la suite sa vie entière à son enseignement. Prof d'EPS depuis 1999, il est passé par le Collège Antoine-Soubou de Saint-Paul mais aussi le collège Reydellet de Saint-Denis, ou encore le collège Oasis du Port. Intervenant au Suaps depuis pas mal d'années déjà en tant que spécialiste ès basket-ball, un

sport qu'il a pratiqué à un bon niveau, il a poussé les portes de l'Université de La Réunion en tant que vacataire d'abord, avant d'y être titularisé depuis quelques années. Responsable de la filière haut niveau au sein de l'Université, il souligne la qualité du Suaps et de son « équipe dynamique ».

« Daf » vient de réaliser qu'il franchira probablement le cap des 48 ans en phase de confinement. À ce propos, le fringant « quadra » vous éclaire sur l'intérêt de pratiquer une activité physique dans ce genre de circonstances.

« En cette période de stress, il faut continuer à vivre, continuer à donner du sens à ses journées. La sédentarité n'est pas bonne pour le corps, qui a besoin d'exercices pour rester en bonne santé. Le sport, même à petites doses, permet d'éloigner les pensées pas toujours positives en cette période compliquée. Il donne du sens à son corps. Et puis, on n'a qu'une vie, donc autant essayer de la vivre avec un corps en bonne santé. » CQFD.

Après avoir mis votre cardio à rude épreuve hier et avoir fait brûler vos abdos, façon Spare Ribs avec la session du jour, le professeur Payet vous réserve une séance « Fat Burn » demain. Reposez-vous bien.

## Crunch jambes tendues

**5** Je m'allonge, je monte mes jambes tendues (pour ceux qui peuvent). Dans cette position que je vais garder pendant tout l'exo, je pose mes épaules en allant très loin derrière avec mes bras. Et je monte toucher mes pieds (ou en tout cas le plus haut possible).



## Crunch croisés



**5** On se gaine, on durcit les fessiers (encore), et on va chercher loin en alternance avec les jambes puis on ramène en croisé sur l'épaule opposée. Cet exercice nécessite un peu de coordination et d'abdos.



### LE FAT BURNER. KÉZAKO ?

Comme on fait du gras en ne bougeant quasiment pas, ces six mouvements enchaînés, baptisés « Fat Burner », sont intéressants. Ne perdons nos bonnes vieilles habitudes. Six exercices (1: gainage actif, 2: jumping jack, 3: montées de genoux en fréquence, 4: rock climber ou moutain climber, 5: crunchs croisés, 6: ice skating) à enchaîner en mode

Tabata (20 secondes de travail, 10 secondes de récupération et on passe à l'exercice suivant).

Vous pouvez commencer tranquillement, et accélérer petit à petit... « Attention, j'ai bataillé sur la fin », prévient « Burning Daf », qui maîtrise plutôt bien son sujet en tant responsable de la filière haut niveau à l'Université de La Réunion.

## Ice skating

**6** C'est sûr que le patin à glace, les Réunionnais n'ont pas l'opportunité d'en faire tous les jours, mais la gestuelle est simple. Ce sont des fentes avant à faire en alternance et en cadence rapide (enfin si on en est capable et surtout à son rythme).



## Pratiques réflexives, pratiques artistiques

Toutes les pratiques corporelles sont bienvenues lors de cette période confinée, dès l'instant ou 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 (Sources Anne et Delphine)

### 👍 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?](https://www.youtube.com/watch?v=jXIW2CongKo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR34L_HNqRQLEcBmR4sMrNer7C1Cey92IzeR8reQ7XxC_Mv0N7_6r1aO1A8)

[v=jXIW2CongKo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR34L\\_HNqRQLEcBmR4sMrNer7C1Cey92IzeR8reQ7XxC\\_Mv0N7\\_6r1aO1A8](https://www.youtube.com/watch?v=jXIW2CongKo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR34L_HNqRQLEcBmR4sMrNer7C1Cey92IzeR8reQ7XxC_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

🙏 [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=WHLnMU7ImFk&fbclid=IwAR20YvX7Jfl5KaWer2A4tfj8ibuZIT55-Zdso0cVmSl_TtxmHot18eJhXRo)

[v=WHLnMU7ImFk&fbclid=IwAR20YvX7Jfl5KaWer2A4tfj8ibuZIT55-Zdso0cVmSl\\_TtxmHot18eJhXRo](https://www.youtube.com/watch?v=WHLnMU7ImFk&fbclid=IwAR20YvX7Jfl5KaWer2A4tfj8ibuZIT55-Zdso0cVmSl_TtxmHot18eJhXRo)

- **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 suivi de 3 séries de Kapalabhati pranayama et 5 séries de agnisara kriya.

🙏 <https://www.youtube.com/watch?v=ple7I86H4G0&fbclid=IwAR1MOKKr1tBnox5srP0x1mTH2h9x9I3WJUHJnAB8q1cpMdlfuiFFV64t4uM>

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

🙏 <https://www.youtube.com/watch?v=l226brSvePk&fbclid=IwAR1MOKKr1tBnox5srP0x1mTH2h9x9I3WJUHJnAB8q1cpMdlfuiFFV64t4uM>

### **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=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=hC_hRmtLunI&fbclid=IwAR2nYO78_QKO6fEDVVFupHYIV6C1saA2gWAUhYWqLUz2c-PoozOV0Cz7o0g&app=desktop)

## **Danse ...**

👍 **Un petit moment à soi : le « *containment-night-fever* »**

Le « *lâcher prise* » du corps sur l'esprit grâce à la musique. Selon Delphine et Anne une petite remarque sur l'improvisation en danse : « Durant cette période confinée, n'hésitez pas à vous mettre une musique que vous aimez et vous déhancher ! Personnellement cela nous fait un bien fou : ça détend le corps et l'esprit ! »



### **Le principe ?**

Choisissez une musique plutôt dansante et entraînante...et laissez votre corps s'exprimer sans contrôle

### **Comment le pratiquer ?**

3 à 10 minutes par jour

Dans la sa chambre, sa salle de bain, sur la terrasse ou sur le canapé  
De la lumière ou pas, des stroboscopes ou une guirlande de Noël  
Une enceinte ou un mange disque...un bon son et une bonne playlist !! de Flashdance à Muse, de Goldman à Lady Gaga, de Daft punk à Nirvana un seul mot d'ordre : se faire plaisir, débrancher son cerveau et se déhancher sans contrainte !



# 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)

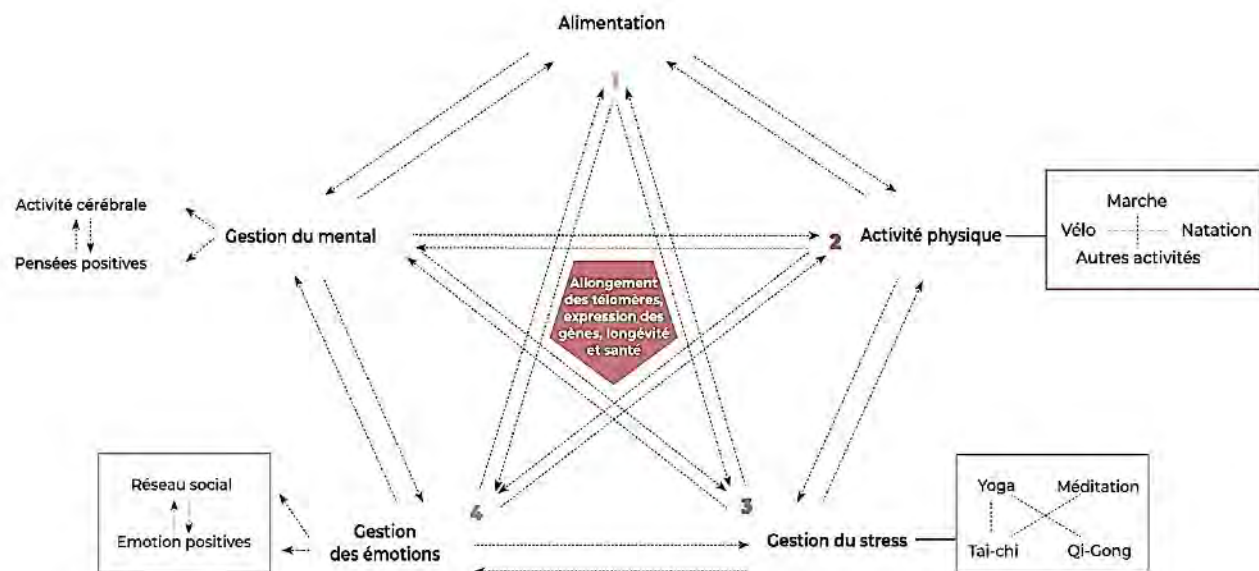
## 👍 Sur le bien-être, le stress, la douleur

- 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 !**

*Merci à l'Université de La Réunion, l'équipe du SUAPS, Fabrice, Delphine, Anne, Matthieu (DBDB), Journal Le Quotidien.*

**Eric LACROIX**, Directeur du SUAPS, Avril 2020