

Manuel d'exercices physiques à réaliser au domicile

L'Organisation Mondiale de la Santé a été créée le 07 avril 1948 sur le « principe suivant lequel la santé est un droit humain et que tous devraient jouir du niveau de santé le plus élevé possible ». La santé est définie par l'OMS comme « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

L'activité physique contribue énormément à votre santé ! Pour ne citer que ces exemples, l'activité physique permet « d'améliorer l'endurance cardio respiratoire, l'état musculaire et osseux, de réduire le risque d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, de différents types de cancer, d'hypertension, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive » notamment et bien d'autres encore mais ça serait trop long !

Dû au confinement, les journées se déroulent de manière assez inhabituelles pour certains d'entre nous. Une quantité minimale d'activité physique est recommandée nécessaire par l'OMS pour être en meilleure santé. Devoir rester chez soi ne doit pas signifier sédentarité ! Nous devons bouger ! Mieux vaut un peu d'exercice que pas d'exercice du tout.

Centre régional UNADEV Paca

54, avenue du Prado – 13006 Marseille - Tél : 04 91 81 68 87

Siège social

12 rue de Cursol - 33002 Bordeaux Cedex - www.unadev.com

Voici quelques exercices physiques réalisables au domicile. La responsabilité de l'UNADEV ne pourra aucunement être engagée s'agissant de la réalisation d'exercices physiques à votre domicile et de votre interprétation personnelle. Il ne s'agit là que d'une information et non pas d'un cours organisé par l'UNADEV. Veillez à avoir l'accord de vos médecins généraliste et ophtalmologue avant de pratiquer une activité physique. Des précautions supplémentaires sont peut-être nécessaires individuellement.

Quelques avertissements avant de démarrer :

- Afin de limiter au maximum les risques d'accidents, ne pas fournir un effort qui fatiguerait excessivement pendant l'exercice. En cas de malaise ou de problème, interrompre immédiatement l'exercice physique et consulter un médecin. Nous rappelons que les exercices proposés peuvent ne pas être adaptés à toutes les personnes.
- Une attention particulière pour les femmes : certains exercices sont déconseillés aux femmes pendant leur cycle : les exercices en position renversée ou avec le dos plié. Les femmes enceintes ne doivent pas effectuer de torsions ni d'exercices qui comportent des contractions abdominales.

Centre régional UNADEV Paca

54, avenue du Prado – 13006 Marseille - Tél : 04 91 81 68 87

Siège social

12 rue de Cursol - 33002 Bordeaux Cedex - www.unadev.com

1) Organisation et sécurisation du lieu

Afin d'effectuer une activité physique chez soi, nous devons organiser et sécuriser un lieu. Cela passe déjà par nous, être en tenue de sport avec des vêtements permettant d'effectuer des mouvements amples et chaussé de basket afin d'avoir une stabilité et une accroche au sol suffisante (nous pourrions glisser pieds nus sur du carrelage dû à la sudation par exemple). Posséder une bouteille d'eau à disposition pas loin afin de s'hydrater au moment des phases de récupération.

Laisser place à l'artiste ! Avec notre tenue adaptée et nos baskets, nous installons un tapis de sol (ou bien une serviette épaisse) sur le lieu de pratique désiré. Nous devons pouvoir faire de grands mouvements sans se cogner dans un élément présent de la pièce donc attention aux meubles, lampes, lustres, etc.

2) Echauffement articulaire

Avant de démarrer son activité physique, il est nécessaire de s'échauffer les articulations afin de préparer le corps en douceur à l'effort physique et éviter le risque de blessure. Tous les mouvements qui vont suivre doivent

s'effectuer de manière lente, douce et répétée d'une dizaine de fois environ. Il s'agit d'une préparation du corps. Les exercices suivront l'échauffement.

Pour cela, se mettre debout, en position naturelle, les bras le long du corps, les pieds écartés selon la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis.

- Bouger la tête de haut en bas en effectuant des « oui », ensuite des « non » (de droite à gauche), des « peut-être » (pencher la tête d'un côté puis de l'autre, l'oreille se rapprochant de l'épaule appropriée sans bouger les épaules). Ensuite exécuter des cercles dans un sens puis dans l'autre.
- Tendre ses bras à l'horizontal sur les côtés du corps, réaliser des petits cercles avec les bras puis les agrandir au fur et à mesure jusqu'à en dessiner des larges avec une grande rotation. Même chose dans l'autre sens.
- Plier ses bras et positionner ses mains à plat devant leur épaule respective comme pour se tenir debout contre un mur. Tendre les bras devant soi à hauteur des épaules puis les replier plusieurs fois.

- Fermer les mains en forme de poing et placer les pouces à l'extérieur du poing. Effectuer des mouvements avec les poignets dans tous les sens.
- Tendre les bras devant soi, ouvrir et fermer le poing. Les doigts doivent être bien tendus à l'ouverture totale de la main.
- Placer vos mains sur les hanches. Garder les jambes immobiles. Effectuer des rotations du haut du corps selon l'axe de votre colonne vertébrale comme pour aller voir derrière vous, d'un côté vers l'autre successivement. Il faut se tourner doucement vers l'arrière. La tête guide le reste du corps donc il faut la diriger dans la direction voulue avec les épaules. Toute cette partie ne fait qu'un.
- Toujours avec les mains sur les hanches, dessiner des cercles avec votre bassin dans un sens puis dans l'autre tout en restant droit. Ne pas hésiter à amplifier les directions au fur et à mesure en avant, sur un côté, en arrière et de l'autre côté.
- Joindre les jambes, les pieds côte à côte. Plier les genoux en descendant les fesses vers le sol. Garder le dos bien droit puis remonter en poussant sur vos jambes. Seuls les genoux fléchissent et travaillent. Ne

pas se pencher en avant et/ou tordre son dos tout en ayant les épaules décontractées.

- Ecarter un peu les pieds. Surélever le talon d'un pied et effectuer une rotation de la cheville dans un sens puis dans l'autre plusieurs fois avec la pointe du pied. Un peu comme si vous écrasiez quelque chose par terre.

L'échauffement terminé, nous pouvons passer aux exercices. Nous pouvons effectuer cet échauffement tous les matins au réveil par exemple ou avant toute activité physique (jardinage, ménage, activités ludiques, etc).

La réalisation de tous ces exercices s'opère en comptant le nombre de répétitions effectuées ainsi que le nombre de séries. Par exemple, commencer par dix répétitions (10 mouvements ou bien 10 secondes) de chaque exercice sur deux séries. Selon la difficulté, nous pouvons diminuer ou bien augmenter les répétitions et les séries. Les temps d'effort et de récupération sont aussi des variables sur lesquelles nous pouvons agir. En effet, deux périodes se succèdent toujours. Tout d'abord, la phase d'effort que nous fournissons, l'exercice physique exécuté. Puis vient la phase de récupération, suite à cet effort, où nous pouvons hydrater le corps, reprendre notre souffle, nous reposer

quelques secondes ou bien quelques minutes. La durée de ces deux phases est également à considérer et ajuster selon notre niveau.

Nous allons pouvoir quantifier notre évolution à condition d'être impliqué dans la réalisation de ces tâches. Rester concentré lors de l'accomplissement des exercices est très important également afin de rester motivé, garder son objectif en tête pour finir l'œuvre.

3) Marcher sur place

Se tenir debout et marcher sur place quelques minutes à une intensité soutenue. Attention, certaines personnes tournent sur elle-même lors de cet exercice. Ne pas être surpris lorsque l'on arrête de marcher si l'on ne retrouve pas dans la même direction qu'au départ. Prendre ses repères à l'arrêt avant de se déplacer.

4) Montées de genoux

Après avoir marché, toujours debout, effectuer des montées de genoux. Une jambe à la fois, monter un genou devant vous en pliant la jambe puis reposer le pied et passer à l'autre genou. Alternier en gardant l'équilibre grâce au deuxième pied laissé au sol. Ne pas être surpris lorsque l'on arrête si l'on ne se retrouve pas dans la même

direction qu'au départ. Prendre ses repères à l'arrêt avant de se déplacer.

5) Talons-fesses

Pour faire les talons-fesses, toujours debout, venir poser son talon sur la fesse du même côté en fléchissant la jambe. Maintenir l'équilibre du corps grâce au pied resté au sol. Alternner une jambe puis l'autre. Ne pas être surpris lorsque l'on arrête si l'on ne retrouve pas dans la même direction qu'au départ. Prendre ses repères à l'arrêt avant de se déplacer.

6) Gainages

Le gainage est le maintien d'un équilibre d'au minimum deux appuis dans une position nécessitant une contraction musculaire de différentes parties du corps. Divers types de gainage peuvent être effectués. Le tout est de garder une bonne position et éviter une blessure. Pour cela, la tête doit se trouver le plus possible dans l'alignement de la colonne vertébrale en position naturelle, plus souvent dit « avoir la tête droite ». Nous verrons quatre gainages différents : la planche frontale, le « superman », le gainage costal et le vélo inversé.

Pour effectuer la planche frontale, s'allonger à plat ventre sur le tapis, les jambes allongées. Plier les bras et venir regrouper les coudes contre les flancs tel un boxeur se protégeant les côtes. Fermer les poings et les positionner sous leur épaule respective. Positionner les poings au sol à la verticale. L'avant-bras est donc sur la tranche. Soulever son bassin et son corps en gardant les avant-bras au sol tout en s'appuyant sur la pointe de ses pieds également afin de maintenir cette position. Serrer les fesses et rentrer le ventre. Le segment jambe/bassin/tronc/tête doit être aligné. Le corps doit être droit, en forme de planche. Imaginez que vous êtes un banc sur lequel des personnes pourraient venir s'asseoir. Des talons jusqu'à la tête, votre corps doit être stable et solide. Dès que la position n'est plus conservée, l'exercice doit s'arrêter même si ce n'est qu'au bout de quelques secondes, peu importe. Attention à ne pas creuser le dos et/ou pencher la tête.

Concernant le « superman », rester à plat ventre, les jambes allongées et tendues jusqu'à la pointe des pieds. Tendre les bras au sol au-dessus de la tête dans le prolongement du corps. Soulever les bras (du bout des doigts jusqu'aux épaules) de quelques centimètres ainsi

que les jambes (de la pointe des pieds jusqu'au-dessus des genoux) en même temps et maintenir cette position. Le segment bassin/tronc/tête doit être aligné.

Pour le gainage costal, allonger au sol, se placer sur un côté (sur la tranche de votre corps) avec les jambes allongées au sol, l'une au-dessus de l'autre. De la même manière que pour la planche frontale, ramener le coude et le placer sous les côtes. Placer l'avant-bras devant soi au sol, en perpendiculaire au corps. Soulever son bassin et son corps du pied jusqu'au coude. Garder l'équilibre grâce à l'avant-bras posé au sol en perpendiculaire devant le corps et à la tranche du pied d'appuis. Le deuxième bras peut contribuer à garder son équilibre si l'on va vers l'avant ou l'arrière.

Afin de réaliser le vélo inversé, se placer sur le dos. Les bras sont tendus au sol et un peu écartés du corps. La paume des mains regarde la terre. Soulever les jambes au-dessus du bassin et effectuer les mouvements lorsque l'on pédale à vélo c'est-à-dire procéder à une rotation des pieds au-dessus des hanches dans le même sens (vers l'avant ou vers l'arrière) mais de manière opposée (lorsque par exemple le pied droit est positionné en haut, le pied gauche est situé en bas).

7) Soulevés de fesses

Sur le dos, jambes pliées, les pieds écartés en suivant la largeur des épaules et les mains posées sur le ventre. Eloigner un peu les talons des fesses. Elever le bassin tout en gardant la partie haute du dos au sol. Ne pas cambrer/CREUSER le dos. Redescendre le bassin sans toucher le sol. Effectuer les répétitions monter/descendre le bassin.

8) Pompes

Se placer à plat ventre, jambes allongées et pieds écartés selon la largeur des épaules. Plier les bras, placer les mains face au sol un peu éloignées à côté de chacune des épaules. Pousser sur vos bras et faire s'élever le corps bien droit en gardant l'équilibre soit sur les genoux soit sur la pointe des pieds (plus difficile). Ne pas tendre les bras au maximum puis redescendre son corps en fléchissant les bras. Ne pas venir s'écraser au sol et contrôler la descente. Le segment jambe/bassin/tronc/tête doit être aligné. Serrer les fesses et rentrer le ventre. De manière plus facile, cet exercice peut aussi s'effectuer debout contre un mur en plaçant la pointe de ses pieds un peu éloignés du mur.

9) Squats

Etre debout en position naturelle, les pieds écartés en suivant la largeur des épaules et les bras tendus devant soi. Fléchir les jambes et descendre tout le tronc en direction du sol comme pour s'asseoir sur une chaise invisible. Puis remonter lorsque les cuisses sont parallèles au sol. Surtout garder le dos droit (sans se pencher en avant) comme si un corset enveloppait le buste. Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds lors de la réalisation.

10) Fentes

Etre debout en position naturelle, les pieds écartés en suivant la largeur des épaules et les bras le long du corps. Avancer le pied droit, sans bouger le pied gauche, d'une distance équivalente à la largeur des épaules. Descendre tout le tronc en direction du sol en fléchissant les jambes. Surtout garder le dos droit (sans se pencher en avant) comme si le dos devait rester coller à un mur. Les genoux doivent rester à la même distance l'un de l'autre. Le genou gauche doit quasiment venir toucher le sol. L'équilibre se trouve sur la pointe du pied arrière et le pied avant. Remonter le tronc lorsque la cuisse est parallèle au sol. Ramener le pied droit à côté du pied gauche. Toujours

ramener le pied avant vers l'arrière et non pas l'inverse. Ne pas être surpris lorsque l'on arrête si l'on ne retrouve pas dans la même direction qu'au départ. Prendre ses repères à l'arrêt avant de se déplacer.

Nous venons de découvrir différents exercices physiques que nous pouvons effectuer au domicile, sans matériel, simplement avec son corps et une tenue adaptée. Ces exercices peuvent bien évidemment être réalisés dans l'ordre que vous souhaitez. Le mieux est d'alterner le travail des segments, par faire travailler à tour de rôle les jambes, les fesses, les abdos etc.

N'oublions pas que nous devons lutter contre la sédentarité qui nous guette tous les jours. Restons actif pour le bien de notre santé !

Il existe une multitude d'autres exercices et nous vous proposons de partager vos propres exercices, vos trouvailles, ceux que vous préférez etc. N'hésitez pas à échanger.