

Covid 19 – semaine 4 – 20 avril au 26 avril

Bertrand Savioz & Michel Maillard

Pourquoi pratiquer régulièrement une activité physique ?

Nous continuons de te démontrer les bienfaits de l'activité physique sur ta santé. Nous mettons l'accent sur son influence positive sur tes résultats scolaires :

Bénéfices sur la scolarité

Meilleurs résultats scolaires

- irrigation cérébrale
- organisation
- gestion du stress



Cher/ère élève

Nous espérons que tes vacances de Pâques se sont bien passées et que tu n'as pas trop mangé de chocolat ;-)

Le confinement est toujours d'actualité et tu dois continuer à bouger en respectant les règles sanitaires que tu connais (distance sociale, lavage des mains...).

Nous te proposons une nouvelle série d'exercices à réaliser chez toi et à l'extérieur afin de te maintenir en forme. Nous te donnons aussi le lien d'un site avec un programme de renforcement « cuisses – abdos – fessier », à faire 2 ou 3 fois dans la semaine.

La lecture de la semaine est issue du site « planète santé » et t'expliquera que, marcher une heure par jour, te permet de vivre mieux et plus longtemps. A découvrir pourquoi...

Continue aussi ta progression en jonglage. A la reprise nous te demanderons de présenter la fiche « jonglage ».

Alors « à tes baskets », maintiens-toi en forme, respecte bien les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique !

Semaine 4 (20 avril au 26 avril)

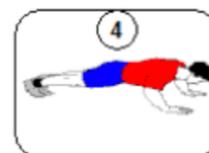
	Durée	Fréquence semaine
Footing	12-25 min	2 x
Renforcement	10 min	2 x
Souplesse	10 min	2 x
Cuisses – abdos – fessiers	30 min	1x
Lecture	10 min	1x

1. Footing

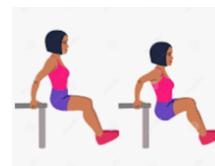
- Tu peux partir courir seul ou à deux, en maintenant la distance.
- Essaie de courir sur des chemins en terre ou herbeux pour soulager tes articulations.

2. Renforcement

- Pompes (18 x)
 - Niveau 1 : en appui sur les genoux et les mains
 - Niveau 2 : en appui sur les pieds et les mains



- Flexions sur une chaise (18 x)
 - Niveau 1 : en appui sur une chaise
 - Niveau 2 : éloigner les pieds de la chaise



- Gainage (30 sec.)



- Power-Jack (4x 10-15 répétitions)

<https://www.youtube.com/watch?v=alaZwJE20Ds>



Power-Jack

3. Souplesse



Comment? En appui contre un mur ou un caisson, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension.

Pourquoi? Etirer les muscles du mollet.

Variante: avec les genoux fléchis (pour les muscles profonds des mollets).



Comment? Debout, jambes écartées, bras tendus à l'horizontale. Pivoter le haut du corps à gauche, puis à droite, en gardant les pieds fixes. La tête suit le mouvement des bras.

Pourquoi? Etirer les muscles profonds du tronc.



Comment? Main en appui, balancer latéralement la jambe devant ou derrière la jambe d'appui, de manière contrôlée. Les hanches restent stables et le haut du corps redressé.

Pourquoi? Etirer les adducteurs et les abducteurs.



Comment? Poser le talon sur un banc et tirer les orteils vers soi. Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui, placer le bassin en rétroversion et avancer le dos droit vers l'avant.

Pourquoi? Améliorer la mobilité des muscles postérieurs de la cuisse.

Variante: idem avec un genou à terre et la jambe tendue vers l'avant. Etirer la pointe du pied vers soi.



Comment? Plier les jambes sur la poitrine et les serrer avec les bras. Rouler sur le dos, d'avant en arrière.

Pourquoi? Etirer les muscles du dos.

4. Cuisses – abdos - fessiers

Voici un programme de renforcement musculaire à réaliser une fois dans la semaine.

Munis-toi d'un chrono, d'une gourde (pour les moments de récupération), **de ta motivation et de ton sourire.** Tu n'as plus qu'à suivre les indications données par le moniteur. Cela dure moins de 30 minutes (20 minutes d'exercices et 10 minutes d'étirements.) Chaque exercice dure 30 secondes et tu as 30 secondes de pause avant le prochain exercice. Suis les exercices pas à pas. Bon entraînement !

Clique sur ce lien et démarre ton entraînement :

<https://www.youtube.com/watch?v=zARo8Zw8hak>

5. Lecture

MARCHER UNE HEURE PAR JOUR POUR VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS

Une étude d'une ampleur inégalée vient de le démontrer, on peut (simplement et à peu de frais) combattre les méfaits de la sédentarité. Exemple concret : une heure de marche « efface » huit heures de bureau.

C'est la dernière démonstration en date des bienfaits de l'activité physique sur la santé de l'organisme. Mais c'est aussi un travail d'une ampleur inégalée, conduit auprès d'un million de femmes et d'hommes. C'est, enfin, une étude qui concerne très concrètement toutes celles et ceux qui, pour des raisons professionnelles le plus souvent, passent quotidiennement de longues heures assis(es). La démonstration chiffrée vient d'être publiée par *The Lancet*, un journal médical anglais.

Ce travail a été mené par un groupe de chercheurs norvégiens, australiens et américains et dirigé par le Pr Ulf Ekelund (Department of Sport Medicine, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo). Les auteurs ont fait une méta-analyse de seize études déjà publiées sur le même thème : des études incluant des facteurs comme le nombre d'heures passées quotidiennement assis, le degré d'activité physique et les « habitudes télévisuelles ». La majorité des études incluait des personnes de plus de 45 ans. Ces études avaient été menées aux États-Unis, en Europe occidentale et en Australie.

60 minutes contre huit heures

Les chercheurs ont ainsi établi, de manière chiffrée, que les personnes effectuant le plus d'activités physiques d'intensité modérée –de 60 à 75 minutes par jour– prévenaient les risques inhérents au fait d'être assis pendant plus de huit heures par jour. Ils découvrent aussi que cette même activité physique n'est pas suffisante pour prévenir les risques dès lors qu'aux huit heures s'ajoutent cinq heures passées quotidiennement devant un poste de télévision.

Au final, les auteurs de cette publication estiment que les recommandations actuelles de l'Organisation Mondiale de la Santé (30 minutes d'exercice modéré par jour) risquent fort de ne pas suffire pour prévenir les multiples risques associés à une vie par trop sédentaire.

« Pour beaucoup de gens qui se rendent au travail et ont des emplois de bureau, il n'y a aucun moyen d'échapper à la position assise prolongée, admet le Pr Ulf Ekelund. Mais vous n'êtes pas obligé d'aller à la salle de sport. Un peu de marche rapide suffit, que ce soit le matin, à l'heure du déjeuner ou en soirée. Vous pouvez aussi fractionner l'exercice physique dans la journée mais au total vous devez marcher une heure ». Il conseille aussi aux travailleurs assis de se lever chaque heure et de marcher.

Morts prématurées

Ces conclusions convergent avec différents travaux menés ces dernières années sur ce thème. En 2014, l'Observatoire français de la Sédentarité alertait déjà sur le thème « Rester assis tue plus que le tabac ». Selon les auteurs du *Lancet*, les problèmes de santé dus au manque d'activité physique quotidien ont coûté 67,5 milliards de dollars (soit 61 milliards d'euros) dans le monde en 2013. Ce total se répartit en 53,8 milliards de dollars de dépenses de santé et 13,7 milliards de dollars de perte de productivité. Selon *The Lancet*, ce sont les pays riches qui supportent, en proportion, une plus large part du fardeau financier de l'inactivité (80,8% des coûts de soins de santé et 60,4% des coûts indirects).

Le taux de mortalité d'une personne assise plus de six heures par jour est 20% plus élevé que celui d'une personne assise seulement trois heures quotidiennement, affirmait en 2010 une étude de l'American Cancer Society. Et selon l'OMS près de 3,2 millions de décès prématurés sont, chaque année, attribuables au manque d'exercice.

Ecrans hypnotiques

Le Pr François Carré, cardiologue, médecin du sport et président de l'Observatoire français de la Sédentarité, développe tous ces éléments dans un ouvrage pratique où il tire un signal d'alarme. « L'une des causes de la sédentarité croissante actuelle est l'invasion des écrans dans nos vies, explique-t-il. Le temps passé à faire une activité physique est de plus en plus remplacé par une activité prolongée devant la télévision, à consulter nos tablettes, nos ordinateurs, à jouer à des jeux vidéo... En 2013, les 13-19 ans passent 13h30 par semaine sur le Web et 11h15 devant la télévision. Parallèlement, 42% de la population active passe plus de 4 heures par jour assise et 3h17 devant des écrans ». Et ces chiffres ne font que progresser...

Nous ne mesurons sans doute pas, collectivement, à quel point nous nous mettons en danger en ne pratiquant pas, **quotidiennement**, un minimum d'activité physique. Trente minutes, même fractionnées dans la journée, suffisent pour ressentir tous les bienfaits sur sa santé à long terme. Le double et c'est une assurance pour vivre mieux et plus longtemps.

Source : <https://www.planetesante.ch/Magazine/Sport-loisirs-et-voyages/Bouger-pour-sa-sante/Marcher-une-heure-par-jour-pour-vivre-mieux-et-plus-longtemps>