



Pratiquer oui... ... mais en sécurité !

Ce n'est pas parce qu'on est confinés qu'il faut arrêter toute activité physique ! Bien au contraire. Nous pouvons adapter notre activité à cette situation exceptionnelle, en maintenant une pratique régulière, dans son jardin comme à l'intérieur ; en adaptant son apport de nourriture à sa dépense réelle d'énergie ; et en veillant à la qualité de son sommeil (en maintenant des horaires fixes).

L'organisation mondiale de la santé recommande une heure d'activité physique par jour pour les jeunes de 5 à 17 ans et 30 minutes pour les adultes. Mais attention, pour pratiquer sereinement, il est important de respecter un certain nombre de règles de sécurité.

Il est important de prendre quelques précautions lors de l'activité physique, afin de le pratiquer en toute sécurité :

Prévenir un adulte

de sa pratique, afin d'être aidé en cas de problème.



Porter une tenue

adaptée (des baskets sont obligatoires, même à l'intérieur).



Prévoir un espace de

pratique dégagé (meubles, hauteur plafond, encombrements...).



S'échauffer

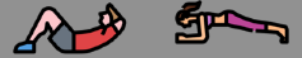
sur le plan articulaire et cardiaque, et de manière progressive.



Pratiquer en toute sécurité c'est...

Travailler sans

charge ni matériel (poids de corps uniquement).



Récupérer

après l'effort (bien s'étirer et bien s'hydrater).



Contrôler l'intensité de

son travail par des **mesures régulières de sa fréquence cardiaque** durant la pratique (ne pas dépasser 180 pulsations cardiaques/min).



Augmenter progressivement

l'intensité du travail physique et mental, de passer de l'état de sédentarité, ou quasi-repos, à l'état d'engagement moteur total.



Faire attention à la déshydratation. Il faut **boire régulièrement**.



Adopter des **postures sécuritaires** toute la journée : garder le dos droit, corps gainé

