

Fermetures des salles de sport : à quelles activités physiques se mettre pour garder la forme face à un automne semi-confiné ?



Le gouvernement a annoncé la fermeture des salles de sport pour au moins 15 jours afin de lutter contre la propagation du Covid. Mais ce n'est pas une raison pour se transformer en patate de canapé. Nos conseils pour vous maintenir en forme !

Avec Carl
Blasco

Atlantico : Le gouvernement a annoncé la fermeture des salles de sport pour au moins 15 jours afin de lutter contre la propagation du Covid dans les zones d'alerte renforcées et maximales. Alors que septembre est habituellement le moment où on se met ou remet au sport après l'été, plein de bonnes résolutions, quelles sont les possibilités aujourd'hui ?

Carl Blasco : La bonne nouvelle, c'est que tout le monde a appris les gestes du sport à la maison pendant le confinement, grâce notamment à la télévision et Internet. Chacun a pu voir comment cela se pratique.

Cet automne, il va donc être intéressant de revenir à ces exercices à la maison, qui utilisent notamment le poids du corps : les exercices de gainage, la préparation physique, etc. A la maison, on fera surtout du renforcement musculaire pour entretenir le corps.

Et par rapport au confinement, il est possible de sortir et faire des séances simples de marche ou de course à pieds. Souvent, les gens n'osent pas sortir car ils se disent qu'ils n'aiment pas courir. Mais il est intéressant de sortir ne serait-ce que 30 ou 45 minutes en alternant marche sportive et course.

Y-a-t-il un risque, à la maison, de se blesser sur ce type d'exercice ?

Il faut vérifier le placement de son dos. C'est pour ça qu'il est intéressant de se référer aux plateformes de sport ou aux vidéos, à moins d'avoir déjà une conscience de sa posture. Mais souvent ce n'est pas le cas lorsqu'on n'est pas habitué à faire du sport. Il est donc intéressant de regarder sur Internet le bon placement avant de faire un geste. Les pompes, c'est facile, mais pour le gainage il est important de vérifier sa tonicité au niveau des lombaires. Lors des squats, il faut aussi faire attention à ses genoux en ne descendant pas trop bas. La nuque est aussi un point sensible du corps humain.

Pendant le confinement, il y a eu un grand engouement pour la PPG (préparation physique générale). Est-ce suffisant pour se maintenir en forme à plus ou moins long terme ?

La PPG mobilise tout le corps grâce à des exercices comme des squats, des abdos, du gainage. C'est à la base des exercices d'athlètes pour renforcer sa condition autour de sa spécialité. Il s'agit de mobiliser tous les muscles. C'est très adapté pour un

entraînement à la maison car on peut utiliser le poids du corps. Mais il manque une chose : la cardio.

La cardio consiste à monter son cœur à au moins 120 battements par minute. On peut le faire à la maison si on a un vélo ou un tapis de course... ou si on a un grand jardin ! Il est possible alors d'y faire des accélérations, des enchaînements...

Ce qui est bien, avec la PPG, est de faire des circuits training pour engranger un peu de cardio. C'est, par exemple, commencer par 30 secondes d'abdos, enchaîner avec 30 secondes de pompes, etc. Enchaîner trois fois cinq exercices de 30 secondes avec une minute de récupération. Il est important dans un circuit training de mettre du rythme : vous pouvez utiliser un minuteur, par exemple. Et il est intéressant d'alterner exercices statiques et dynamiques (petits sauts, pompes...).

Mais attention, à domicile de faire vos exercices dans un espace sécurisé. Et si vous utilisez des outils "maison" (une table, etc.), qu'ils soient bien stables. N'oubliez pas de vous hydrater correctement et de bien vous étirer après l'entraînement. Là aussi, il existe beaucoup de tutoriels sur Internet.