

# Du changement dans l'air...

## Déconfinons notre corps !



Nous vivons progressivement un déconfinement social et économique... Et pourquoi pas un déconfinement physique ?

Comme de nombreux belges affectés par la crise sanitaire vous n'avez plus eu l'occasion de pratiquer votre activité physique ou votre sport favori. Votre balance, affiche-t-elle quelques kilos en plus ? Et votre forme ? Vous vous sentez un peu raplapla, vous avez le moral dans les chaussettes...

### Une remise en forme progressive s'impose !

#### Comment ?

Afin de « dérouiller » vos articulations et ne pas brusquer votre corps, commencez par une **activité physique modérée** qui tient compte de vos capacités.

- Marcher régulièrement dans un espace vert et oxygéné (augmenter progressivement le nombre de km).
- Aller à la piscine.
- Faire du vélo.
- Aller à un cours de gymnastique et/ou de fitness adapté.
- Pratiquer de la gym douce (ex : yoga, stretching, taïchi...).
- Se balader en famille.
- Jardiner, nettoyer, monter et descendre les escaliers...



Si vous souhaitez **optimiser votre remise en forme**, vous pouvez établir un programme d'entraînement qui peut durer entre 4 à 8 semaines. Il est conseillé d'augmenter l'intensité, les répétitions et la durée des exercices toujours en fonction de vos capacités.

Les conseils d'un professionnel (coach sportif, conseiller en bien-être...) peuvent être utiles.

#### Exemple de programme

##### Semaine 1

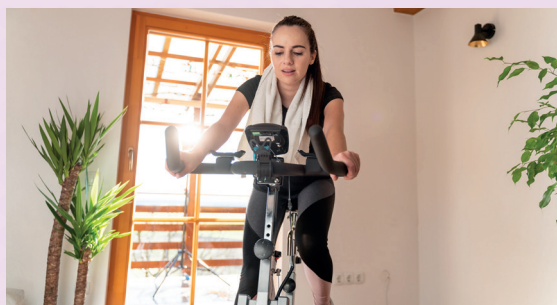
Durant 7 jours, exécutez le même exercice avec le même nombre de minutes et de répétitions.

Des idées d'exercices

##### ■ Cardio

###### 15 minutes par jour

- marcher, trotter, courir, sauter à la corde, danser
- faire du vélo intérieur/extérieur, rameur
- ...



## ■ Musculation/renforcement musculaire

### 10 minutes par jour

- 10 répétitions de squats
- 10 répétitions genoux levés
- 10 répétitions de biceps et de triceps
- ...



## ■ Étirements

### 15 minutes par jour

- les jambes (quadriceps, mollets)
- les cuisses (intérieur et extérieur)
- le dos, la nuque, les cervicales, le bas du dos
- ...



## De la semaine 2 à la semaine 4

Augmentez le cardio à 30 minutes, le nombre de répétitions à 15. Veillez à diversifier vos étirements en conservant la durée de 15 minutes.

## De la semaine 5 à la semaine 8

Vous ressentirez déjà une différence au niveau de votre capacité physique. Dès lors, soit vous maintenez le même programme en rajoutant d'autres exercices, soit vous poursuivez sur le même entraînement en augmentant l'intensité.

### Ne trouvez plus d'excuses, bougez !

**30 minutes à 1 heure d'activité physique** par jour à son rythme, un gage de sécurité pour mettre son corps en mouvement et bien préparer sa remise en forme. Soyez dynamique durant vos entraînements. Prenez-y plaisir.



## Envie d'en savoir plus ?

- Contactez le Service I Prom'S (Service Itinérant de Promotion de la Santé)

☎ 04/279 43 40

✉ [iproms@provincedeliege.be](mailto:iproms@provincedeliege.be)

🌐 [www.provincedeliege.be/sante](http://www.provincedeliege.be/sante)

- Consultez nos défis santé (n° 25, 26, 27 et 51) sur le lien ci-dessous

🌐 [www.provincedeliege.be/fr/node/15727](http://www.provincedeliege.be/fr/node/15727)