



Mise à jour le 15/04/2020

COVID ET CONFINEMENT

Une **pratique minimale d'activités physiques dynamiques** est recommandée quotidiennement. (De 30 mn pour un adulte à 1h par jour les enfants).

Pensez à **réduire votre temps passé en position assise ou allongée**, à **rompre les périodes prolongées** passées en position assise par quelques minutes de marche et d'étirements (au minimum toutes les 2 heures). Ces gestes simples permettent notamment de prévenir les risques physiques et les TMS (troubles musculo-squelettiques)

Pratiquez votre activité **chez vous ou dans votre espace extérieur** si vous en avez (jardin, cour, terrasse...), Adaptez votre **apport de nourriture** à votre dépense réelle d'énergie, Veillez à la **qualité de votre sommeil** en maintenant des horaires fixes.

Pendant la période de confinement, utilisez votre mobilier (chaises) pour pratiquer des étirements. **Travaillez votre équilibre**: pourquoi ne pas vous brossez les dents sur une seule jambe ou regarder la télévision debout ? **Utilisez vos escaliers**: montez et descendez-les, plusieurs fois par jour. Vitesse variée (lent et/ou rapide en s'aidant des bras), nombre de marches à chaque pas, arrêt sur un pied puis sur l'autre pied,... autant d'exercices pour travailler votre équilibre et se muscler. **Faites le ménage**: les **tâches ménagères** sont des activités physiques ! Pratiquées avec énergie, elles vous permettent de renforcer vos muscles.

A l'exception des sports collectifs, **le sport en extérieur n'est pas interdit pendant la période de confinement**. Toutefois, il doit s'exercer à certaines conditions :

- **à proximité du domicile,**
- **dans une durée limitée**: vous ne devez pas sortir plus longtemps que pour aller faire une course,
- **sans autre contact qu'avec les personnes de votre foyer**, avec une **attestation en règle** pour effectuer ces sorties

**CONDUITE
A TENIR**

