



Dehors

« *La Nature est une théologie populaire.* » N. A. Pluche

○ Profiter du plein air

Il est permis de sortir 1h par jour à 1km de chez toi maximum ; profite de cette dérogation ! Visite en marchant ou en courant toute la zone qui t'es impartie, tu découvriras des endroits proches de chez toi dont tu ignorais l'existence !

Tu peux connaître la zone qui t'est autorisée en suivant ce lien : <https://www.madeinsante.fr/1km/index.html>

○ Et en ville ?

Dans la majorité des villes, tu peux retrouver des espaces verts à proximité ! Si ce n'est pas le cas, tu peux rentrer à pied de ton collège / lycée / lieu de travail, tu n'es pas obligé de passer par le chemin le plus court et tu peux en profiter pour profiter d'un espace vert sur le trajet

○ Le sport à plusieurs

Si tu as de l'espace et des frères / sœurs / amis avec lesquels tu es confiné, tu peux organiser quotidiennement des sports à plusieurs ; jeux d'équipes (foot, rugby, basket, sioule...) ou compétitions amicales (course, lutte, bataille de foulards, de brins de laine...). Il n'y a pas qu'aux scouts que l'on a le droit de se dépenser en s'amusant !

Attention : toujours poser des règles avant et toujours être bon joueur ! Un arbitre impartial est mieux si tu en as un sous la main

Dedans

« *La création, comme la vie, est par définition un processus hors équilibre qui nécessite un certain degré de confinement.* » P. Joliot

○ Exercice quotidien

L'exercice quotidien, en plus de bien qu'il nous fait physiquement, améliore l'humeur et prévient la dépression de manière prouvée.

○ Intensité raisonnable

Une journée normale doit contenir de l'exercice sans abus, il s'agit d'utiliser ce moyen qui t'est donné de t'entretenir sans en abuser ni en faire une idole

Par ailleurs, pour éviter l'excitation physique et mentale avant le sommeil et ainsi mieux dormir, il vaut mieux faire de l'exercice le matin ou en journée plutôt que le soir

○ Le concret

Des exercices simples, dans une tenue dédiée, pour une durée que tu décides à l'avance

Pour le haut du corps : pompes, tractions...

Pour le bas du corps : flexions, abdominaux...

Sans te blesser (ne pas y aller trop fort)

Un peu de technique

« *Expert : un homme qui en sait de plus en plus sur de moins en moins de choses.* » J. Jouy

○ Le cardio

Le cardio est un type d'exercice d'endurance qui fait augmenter ton rythme cardiaque pour consommer de la graisse (le cœur utilise la graisse comme carburant). Cela consiste à atteindre un rythme cardiaque élevé pour renforcer le cœur et diminuer la masse grasse

Exemple : enchaînement de montées et descentes d'escaliers, polichinelles, montées de genoux, pompes...

○ Le gainage

Il s'agit de contracter les muscles en continu pour les tonifier ; cela augmente la musculature des zones « gainées ». Il existe de nombreuses séries d'exercices disponibles sur internet pour exemples

○ Les courbatures

Inévitables quand on reprend l'exercice de manière régulière, ce sont comme des bleus dans les muscles du fait de microtraumatismes que tu leur fais subir en les contractant... Tu peux en prévenir une partie en buvant bien avant et après l'exercice, en t'étirant, en reprenant doucement le sport et en augmentant progressivement l'intensité et la durée de tes exercices au fil des jours