LIVRET
POUR SPORTIFS ET ENTRAINEURS
EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

Mise à jour du 30 avril 2020

MINISTÈRE DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

INSEP

RÉSEAU GRAND INSEP

AGENCE NATIONALE DU SPORT

Avec la pandémie liée au COVID19, la crise sanitaire qui frappe la France et le monde entier, est d'une ampleur et d'une gravité sans précédent. Elle modifie profondément nos modes de vie, nos habitudes et impacte fortement notre activité professionnelle et nos relations sociales. Pour lutter contre ce virus, vous l'avez tous compris, l'unique solution est de respecter scrupuleusement le confinement et les gestes barrières.

S'il est particulièrement dangereux pour les personnes âgées, ce virus n'épargne personne, pas même les sportifs de haut niveau. Aussi, pour vous protéger, protéger vos familles, et également protéger la société toute entière il est impératif que vous appliquiez ces consignes. Nous avons besoin de vous pour montrer l'exemple. Vous avez déjà été nombreux à afficher votre civisme sur les réseaux sociaux et je vous en remercie. Il faut continuer car la crise va durer encore.

Je n'oublie pas que cette période est particulièrement délicate pour vous chères sportives, chers sportifs de haut niveau et chers membres de l'encadrement technique. Nous savons qu'il est difficile de s'entrainer à la maison, de ne pas pouvoir se rendre à un équipement, de gérer l'attente sans savoir réellement quand vous serez en mesure de reprendre une vie normale.

Je veux, par ces quelques lignes, vous rappeler qu'à côté de votre entraineur, de votre fédération qui vous suivent au quotidien, l'État met à votre disposition un ensemble de ressources, experts, contenus pour vous accompagner. En cette période très particulière, et grâce à la mobilisation de l'INSEP et de tous nos centres du réseau grand INSEP, nous avons produit ce livret qui vous donnera, nous l'espérons, des informations, des conseils et surtout des contacts, par territoire, pour répondre à vos questions et traverser la crise plus facilement. Il sera régulièrement mis à jour.

Je profite de cette occasion pour vous inviter à tirer parti de cette situation pour prendre du recul, prendre soin de vous, profiter du confinement pour faire ce que vous n'avez jamais eu le temps d'entreprendre dans le rythme de vie frénétique qu'est d'un athlète. Ouvrez-vous à d'autres domaines, vous en ressortirez personnellement enrichi. A ce propos, j'invite ceux qui le souhaitent à nous faire partager par écrit leur expérience du confinement avec ses difficultés, ses moments cocasses, des conseils pour les autres athlètes aussi. Avec votre accord, nous les mettrons en ligne et les partagerons sur les plateformes du Ministère des Sports. Voici l'adresse : ministere@jeunesse-sports.gouv.fr

Prenez soin de vous, de vos proches, bientôt nous pourrons tous à nouveau sortir, courir, jouer, rouler, nager librement. Nous savourerons ces plaisirs retrouvés avec autant de bonheur que nous aurons mis toute notre abnégation et notre discipline dans la bataille contre le coronavirus.

A très bientôt,

Roxana MARACINEANU

SOMMAIRE

Une question, un conseil ... trouvez un contact près de chez vous p.04

Médical et paramédical p.06

Dimension physique de la performance p.24

Dimension mentale de la performance p.54

Suivi socio-pro et accompagnement scolarité p.72

Recherche et innovation p.78

Et aussi p.84

Carte des centres labellisés p.86

Foire aux questions p.88

Ressources documentaires p.94

Gestes barrières p.96

UNE QUESTION, UN CONSEIL …
TROUVEZ UN CONTACT PRÈS DE CHEZ VOUS

En complément des informations proposées dans ce livret, l'Unité d'accompagnement à la performance de l'INSEP et les Responsables Haut Niveau (RHN) du réseau grand INSEP (RGI) sont à votre disposition pour répondre aux besoins spécifiques que vous rencontrez en période de confinement.

Ils pourront également vous mettre en contact avec des spécialistes en charge des différents champs de l'accompagnement à la performance : la dimension physique, la dimension mentale, l'innovation-recherche, le médical et paramédical, le suivi socio-professionnel et accompagnement scolaire.

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES		
LE NY Éric	CREPS Vichy	eric.leny@creps-vichy.sports.gouv.fr 06 62 20 15 94
LABOUIZE Azzedine	TSF Voiron	azzedine.labouize@grand-insep.fr 04 76 67 04 05 / 06 74 58 70 49
SANTIN Jacques	CREPS Rhône-Alpes	jacques.santin@creps-rhonealpes.sports.gouv.fr 06 62 99 24 91
BOURGOGNE-FRANCE-COMTÉ		
GRAILLOT François	CREPS Dijon	francois.graillot@creps-dijon.sports.gouv.fr 03 80 65 02 66
MICHAUD Nicolas	CNSNMM - Premanon	nicolas.michaud@ensm.sports.gouv.fr 06 07 70 17 66
BRETAGNE		
DUBOIS Jean-Jacques	ENVSN	jean-jacques.dubois@envsn.sports.gouv.fr 06 80 85 70 91
BRINDEJONC Emilie	Campus Sport Bretagne	emilie.brindejonc@campus-sport-bretagne.fr 06 71 27 13 95
CENTRE-VAL DE LOIRE		
GAUTIER Thierry	CREPS Centre-Val de Loire	thierry.gautier@creps-centre.fr 02 48 48 06 31 / 06 80 85 63 69
GRAND EST		
PHELIZOT Vincent	CREPS Reims	vincent.phelizot@creps-reims.sports.gouv.fr 06 82 23 93 50
LECERF Thierry	CREPS Nancy	thierry.lecerf@creps-lorraine.sports.gouv.fr 06 85 34 06 05
LACOMBE Pascal	CREPS Strasbourg	pascal.lacombe@creps-strasbourg.sports.gouv.fr 06 76 96 15 79

GUADELOUPE		
BAGGIONI Jean	CREPS Antilles-Guyane	jean.baggioni@creps-pap.sports.gouv.fr 06 90 55 29 63
HAUTS-DE-FRANCE		
ODEYER Christophe	CREPS Wattignies	christophe.odeyer@creps-wattignies.sports.gouv.fr 06 88 79 23 98
ILE-DE-FRANCE		
OMNES Philippe	CREPS Île-de-France	philippe.omnes@creps-idf.fr 06 88 23 29 53
DUMAINE Thierry	INSEP	accompagnement.perf@insep.fr 06 03 39 81 71
LOUCHE Benjamin	CNSD	benjamin.louche.ext@intradef.gouv.fr 01 79 91 61 04 / 06 71 24 27 98
LA RÉUNION		
CANN Jean-Louis	CREPS La Réunion	jean-louis.cann@creps-reunion.sports.gouv.fr 06 92 33 14 50
NORMANDIE		
CORNILLEAU Christophe	CRJS Petit-Couronne	direction.crjs@orange.fr 06 85 90 53 49
COLLYER Marc	Centre Sportif de Normandie	m.collyer@sport-normandie.fr 02 52 37 01 60 / 06 72 50 04 20
NOUVELLE AQUITAINE		
LATASTE Bernard	CREPS Bordeaux	bernard.lataste@creps-bordeaux.sports.gouv.fr 06 85 13 28 43
BEHAGUE Patrice	CREPS Poitiers	patrice.behague@creps-poitiers.sports.gouv.fr 05 49 36 06 60
PACA		
LE CHANONY Éric	CREPS PACA - Site d'Aix-en-Provence	eric.le-chanony@creps-paca.sports.gouv.fr 06 49 46 59 59
MALAQUIN Marian	CREPS PACA - Site de Boulouris	marian.malaquin@creps-paca.sports.gouv.fr 06 20 58 55 53
KEMPF Anne	CREPS PACA - Site d'Antibes	anne.kempf@creps.paca.sport.gouv.fr 06 80 26 34 56
PAYS-DE-LA-LOIRE		
LEGENTILHOMME Frédéric	CREPS Pays-de-la-Loire	frederic.Legentilhomme@creps-pdl.sports.gouv.fr 06 13 08 62 75
MULL Nathalie	IFCE	nathalie.mull@ifce.fr 06 83 53 86 12
OCCITANIE		
AUBIN Jean-Christophe	CREPS Montpellier	jean-christophe.aubin@creps-montpellier.sports.gouv.fr 06 48 70 85 83
BOURREL Nicolas	CREPS Montpellier - CNEA Font-Romeu	nicolas.bourrel@creps-montpellier.sports.gouv.fr 06 23 29 50 02
HUOT-MARCHAND François	CREPS Toulouse	francois.huotmarchand@creps-toulouse.sports.gouv.fr 06 48 27 30 66

THÉMATIQUE N°1

MÉDICAL ET PARAMÉDICAL

CORONAVIRUS

FICHE DE RECOMMANDATIONS

Le Président de la République l'a dit, la France lutte contre un ennemi invisible,insaisissable mais qui progresse. **Toute notre énergie doit se concentrer sur un seul objectif : ralentir la progression du virus** et chacun doit s'y consacrer individuellement et collectivement.

La Règle d'or – rester chez soi !
L'objectif est de limiter au maximum les contacts.

EN CONSÉQUENCE

- Les déplacements sont interdits sauf dans certains cas fixés par le gouvernement et à condition d'être muni d'une attestation de déplacement dérogatoire (https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)
- Les activités n'entrant pas dans ce cadre sont interdites : pas de randonnées, pas de longs footings ou de longues sorties à vélo, pas d'activités nautiques sur le littoral ni d'activités de montagne…

Cependant, il n'y a pas de limitation à faire de l'activité physique chez soi à l'intérieur ou dans son jardin si votre condition physique et votre santé vous le permettent. D'ailleurs, une pratique minimale d'activités physiques dynamiques est recommandée pour tous par l'Organisation Mondiale de la Santé, correspondant à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et à 30 minutes par jour pour les adultes.

Pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin, il est possible d'organiser des jeux en extérieur mais en restant exclusivement au contact des personnes de son foyer.

Si l'un des membres du foyer est malade, il ne peut bien sûr pas y participer.

Attention toutefois dans le contexte de confinement lié à l'épidémie de covid-19, les règles suivantes sont à respecter scrupuleusement.

Ne pas pratiquer d'activité physique si vous avez de la fièvre (en cas de température supérieure ou égale à 38°C) et/ou courbatures et pendant les 14 jours suivant un épisode grippal (fièvre, courbatures).

Sans avis médical, ne pas consommer des anti-inflammatoires ou de la cortisone ou de l'aspirine [Exemples d'anti-inflammatoires : Ibuprofène (ADVIL, RHINADVIL, NUROFEN, SPIFEN), Diclofénac (VOLTARENE), Kétoprofène (BIPROFENID), Naproxène (APRANAX)…].

Si votre état de santé le permet et en l'absence de symptômes, pour pratiquer une activité physique dans de bonnes conditions, il faut :

- Bien s'échauffer et effectuer l'activité physique de façon progressive ;
- Bien s'hydrater ;
- Ne pas fumer, notamment ne pas fumer 1 HEURE AVANT et 2 HEURES APRÈS après l'activité physique.

ET NOTAMMENT POUR LES PLUS ENTRAÎNÉS

LIMITER LA DURÉE DES EXERCICES PHYSIQUES À DES SÉANCES d'1H00 MAXIMUM.

Quitte à faire 2 séances dans la journée, avec un minimum de 3 heures de repos et de réhydratation entre les 2 séances.

LIMITER LE NIVEAU D'EFFORT MAXIMAL À 80 % de votre fréquence cardiaque maximale (FC Max) PERSONNELLE

Si vous n'avez pas de moyen de connaître votre FC MAX PERSONNELLE, appliquez par défaut la formule de FC MAX THÉORIQUE = 220 - âge.

Retrouvez plus d'informations p.12, « Recommandations médicales »

Pour tous, si vous présentez une sensation anormale pendant ou après l'effort

(douleur thoracique, malaise, variation brutale de la fréquence cardiaque...),

vous devez arrêter immédiatement l'activité et prendre l'avis d'un médecin.

CORONAVIRUS

DISPOSITIONS ET INFOS PRATIQUES

CONDITIONS DE SORTIE DES PERSONNES EN SITUATION DE #HANDICAP ET DE LEUR ACCOMPAGNANT ASSOUPLIES

Cette mesure ne fait pas l'objet d'une attestation dédiée : Remplissez toujours l'attestation dérogatoire de déplacement et respectez les gestes barrières.

⚠ Suite à cet assouplissement des sorties concernant les personnes handicapées, la fédération rappelle que le principe du confinement le plus absolu est toujours en vigueur et doit être respecté.

OUVERTURE DE LA PLATEFORME SOLIDAIRES-HANDICAPS.FR

solidaires-handicaps.fr

Où chercher assistance et accompagnement lorsque l'on est en situation de handicap ? Où trouver des ressources lorsque l'on aide un proche handicapé ? Vers qui peuvent se tourner les professionnels qui souhaitent s'engager auprès des publics concernés par les handicaps ? Ce sont les missions de la nouvelle plateforme solidaires-handicaps.fr lancée lundi 30 mars 2020. Accès à la plateforme : *https://solidaires-handicaps.fr*

INFORMATION DE L'OMS – ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

Considérations relatives aux personnes handicapées à prendre en compte dans le cadre de la flambée de COVID-19 (PDF)

Site officiel de l'OMS

ANTIDOPAGE & CORONAVIRUS

Informations sur les dispositions prises par l'Agence Mondiale Anti-Dopage et notamment à l'attention des sportifs

>> Télécharger le kit de communication <<

EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

Ce n'est pas parce qu'on est confiné qu'il faut arrêter toute activité physique, bien au contraire. Il va être nécessaire de **l'adapter à cette situation exceptionnelle, en maintenant une pratique régulière**, dans son jardin comme à l'intérieur, tout 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.

VOICI QUELQUES RÉFLEXES SIMPLES À ADOPTER :

Faites quelques minutes de marche et d'étirements, à l'intérieur ou dans votre jardin, **au minimum toutes les 2 heures passées en position assise ou allongée**. L'idéal est de se lever toutes les heures et de se dégourdir les jambes à l'intérieur ou dans votre jardin. Vous pouvez aussi regarder la télévision debout.

- Un challenge intéressant : **remplacer une heure de temps passé** assis (soit en une fois, soit en plusieurs fois, autant de fois que vous voulez) **par une heure d'activité physique** (même à faible intensité).

- A domicile, le **renforcement musculaire ne nécessite presque aucun matériel**. Avec une chaise, des bouteilles d'eau remplies, une marche d'escalier, vous pouvez renforcer toutes les chaînes musculaires de votre corps. Voici quelques exemples : *https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests_documents_educateurs/LSS_doc_renforcement_muscu.pdf*

- **Utiliser le mobilier à disposition**, par exemple les chaises, pour faire régulièrement des **étirements**.

- Nettoyer, astiquer, balayer…les **tâches ménagères** sont des activités physiques : essayez d'y mettre plus d'énergie que d'habitude, cela renforcera vos muscles et vous fera peut-être transpirer.

- Faire quelques **activités qui favorisent l'équilibre** : par exemple, lorsque vous vous brossez les dents, vous pouvez essayer de le faire sur une seule jambe.

- Si vous disposez d'une cour ou d'un jardin individuel, **rendez le propice aux activités physiques**, ou faites un potager.

- **Utilisez vos escaliers** lorsque vous en avez à l'intérieur de votre maison ou appartement : montées et descentes, plusieurs fois par jour. Quelques astuces : la vitesse peut varier (lent et/ou rapide en s'aidant des bras) ou le nombre de marches à chaque pas, arrêt sur un pied puis sur l'autre pied à la marche suivante (travail d'équilibre et de musculation).

COMMENT BIEN DORMIR EN PÉRIODE DE CONFINEMENT ?

ET VOUS, VOUS DORMEZ COMMENT PENDANT LE CONFINEMENT ?

Afin d'endiguer la propagation du coronavirus Covid-19, le confinement a été décrété il y a plusieurs semaines maintenant. Si le confinement apparaît comme une solution urgente et nécessaire afin de lutter contre la pandémie, divers effets secondaires y sont cependant associés. Au cours de la dernière quinzaine, de nombreuses personnes ont souligné une modification de leur sommeil.

La situation nouvelle et inédite du confinement donne lieu à trois grands types de modification du sommeil :

- Votre sommeil est perturbé du fait d'une désynchronisation de votre rythme veille-sommeil. Vos horaires de lever et de coucher sont irréguliers, vous grignotez de manière anarchique et finalement votre rythme veille-sommeil n'est plus en phase avec les rythmes biologiques qui sont dictés par votre horloge interne. Une sensation de fatigue générale est généralement présente ;

- Votre sommeil est perturbé du fait d'un niveau d'anxiété important lié à la pandémie. Les études récentes sur les effets du confinement en Chine montrent sans surprise des niveaux d'anxiété très élevés, une régulation émotionnelle difficile et de nombreux cas de stress post-traumatique quand le confinement dépasse les 10 jours. Vous suivez avec attention la progression du virus, relayée de façon très anxiogène par les chaînes d'information en continu. Vous faites des rêves plus fréquents, parfois étranges ;

- Vous dormez plus que d'habitude et profitez du confinement pour réaliser de bonnes nuits de sommeil. Délesté des contraintes diverses et variées liées au contexte professionnel notamment, c'est peut-être le signe que vous aviez cumulé une dette de sommeil que vous êtes en train de rembourser.

Quelle que soit la catégorie dans laquelle vous vous trouvez, voici quelques clés pour bénéficier d'un sommeil récupérateur au cours de la période de confinement :

RÉGULARITÉ

Veillez à adopter une heure de coucher et surtout de lever la plus régulière possible, quelle que soit la qualité de la nuit passée, et habillez-vous comme pour une journée de travail. Le week-end, évitez la grasse matinée et optez pour un réveil au plus tard deux heures après votre heure habituelle de lever la semaine. Cela vous laissera le temps d'être actif la matinée, et éventuellement de réaliser une courte sieste (maximum 30 minutes) bienvenue en début d'après-midi. Vous accumulerez aussi une pression de sommeil suffisante et trouverez facilement le sommeil le soir venu. Vous entretiendrez surtout des rythmes veille-sommeil réguliers jour après jour, nuit après nuit… Nous ne savons pas encore combien de temps ce confinement va durer !

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour un sportif de haut niveau s'entraînant jusque 30 à 35 heures par semaine, la réduction drastique de l'activité diurne peut être problématique. Veillez en cette période de confinement à conserver au minimum une heure d'activité physique quotidienne, si possible en étant exposé à la lumière extérieure. Une telle activité permet de favoriser le sommeil lent profond et récupérateur au cours de la nuit.

LA LUMIÈRE

La lumière est le plus puissant synchroniseur de l'horloge interne qui règle nos rythmes biologiques. Au réveil puis au cours du petit-déjeuner, exposez-vous à la lumière du soleil ou à défaut à une lampe de luminothérapie (blanche ou bleue). Continuez de vous exposer dès que possible au cours de la journée : même confinée, votre horloge interne doit intégrer que c'est le jour !

L'HEURE DU REPAS

L'heure régulière à laquelle vous prenez vos différents repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) permet également de synchroniser l'horloge interne, tandis que la composition de vos repas favorise votre quantité et votre qualité de sommeil. Le repas du soir devrait être consommé deux à trois heures avant le coucher, avec des glucides à index glycémique élevé au menu ; ainsi que des aliments riches en tryptophane (poulet, dinde, graines de courge), acide aminé essentiel précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil ! L'alcool, le coca, les boissons énergisantes sont à proscrire tandis que le café devrait être consommé jusque midi maximum.

EXPOSITION AUX MÉDIAS

Limiter l'exposition aux médias d'information sur le coronavirus à 30 minutes maximum par jour, et éviter ces informations juste avant le coucher. L'utilisation des technologies (smartphone, tablette, ordinateur, télévision) devrait s'arrêter au minimum une heure avant le coucher, et plus c'est arrêté tôt, mieux c'est !

RELAXATION

Utiliser une technique de relaxation (lecture, méditation, autohypnose, sophrologie, etc.) au cours de l'heure qui précède le coucher. Une douche chaude, un bain de pied, ou un bain chaud (40-42°C) permet aussi un endormissement rapide et améliore la qualité de la nuit de sommeil.

L'ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL IDÉAL

Le plus obscur possible, une température entre 18 et 20°C, et le plus calme possible. Le confinement lié à l'épidémie de Covid-19 réduit nos déplacements motorisés. Ainsi s'amenuise le bruit de notre société agitée. Il suffit d'ouvrir ses fenêtres pour s'apercevoir que le silence est revenu et que s'entend la nature. Profitez-en pour jouir d'un sommeil réparateur et continu ! Sachez aussi laisser montres connectées, capteurs et leurs multiples données à leur juste place, c'est-à-dire hors de votre chambre…

Ces quelques clés devraient vous permettre de (re)trouver un sommeil récupérateur au cours de la période de confinement. Cette période, aussi incertaine soit-elle, est l'opportunité de rembourser une éventuelle dette de sommeil, de prendre de bonnes habitudes que vous conserverez et de préparer au mieux la sortie du confinement et la reprise de l'activité !

DES RECOMMANDATIONS INDIVIDUELLES PEUVENT VOUS ÊTRE FOURNIES SELON VOS RYTHMES VEILLE-SOMMEIL, VOTRE CHRONOTYPE, VOTRE PLANNING D'ENTRAÎNEMENT, VOS PRÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES.

RECOMMANDATIONS MÉDICALES

Depuis le 16 mars, le confinement a été ordonné par l'état français pour faire face à une crise sanitaire majeure liée au coronavirus. Ainsi le centre sportif de Normandie et l'ensemble des structures sportives qu'il accompagne ont dû interrompre leur activité en pleine saison sportive.

Si la durée du confinement n'est pour l'instant pas déterminée, il parait important de se maintenir en forme notamment pour les sportifs dont la saison ne faisait que commencer et pour lesquels une reprise des compétitions pourrait avoir lieu en mai ou juin.

Cependant, il est crucial de bien respecter certaines règles concernant la pratique d'activité physique pendant cette période d'épidémie. Comme pour toute pathologie virale, le risque de mort subite est augmenté par atteinte du muscle cardiaque (myocardite virale) surtout chez l'athlète de moins de 35 ans.

L'objectif principal reste le maintien d'une bonne forme physique. Il ne faut pas chercher en ce moment à entrer dans un cycle de développement de certaines qualités athlétiques (force, puissance, vitesse) mais privilégier les exercices modérés dans l'objectif de maintenir un état de forme suffisant pour une reprise plus intense quand les conditions de l'épidémie le permettront.

RÈGLES GÉNÉRALES ISSUES DES RECOMMANDATIONS DE LA SOCIÉTÉ DE CARDIOLOGIE DU SPORT

Tout d'abord il est primordial de respecter les règles de confinement à la maison. A ce jour il n'est autorisé (sur présentation d'une dérogation) de pratiquer une activité physique en dehors du domicile qu'une heure par jour, individuellement (sans retrouver de partenaires ou coéquipiers) et dans un périmètre restreint (1km).

SPORT ET FIEVRE

1. On peut être contaminé et donc porteur du COVID-19 sans aucun symptôme, il est donc recommandé de prendre sa température 2 fois par jour.
2. En cas de fièvre T°>38°, il faut stopper toute activité physique pour une durée de 14 jours après disparition de la fièvre et prendre rdv auprès de votre médecin traitant.
3. En cas de symptômes alarmants (fièvre sur plusieurs jours, toux importante et surtout difficultés à respirer, appelez le 15).
4. Dans tous les cas, limitez la prise de médicament en l'absence de symptômes:
   a. Notamment le paracétamol (Doliprane, Dafalgan…) afin de ne pas masquer la fièvre.
   b. Proscrire la prise d'anti-inflammatoire : Ibuprofene (Advil, Rhinadvil, Nurofen, Spifen…), naproxene (Apranax), diclofenac (Voltarene), ketoprofene (biprofenid)… ou de corticoïde.

PRATIQUE SPORTIVE

1. Cardio training :
   a. Limitez la durée des exercices physiques à des séances d'1h00 maximum.
   b. Privilégiez plutôt deux séances dans la journée en respectant 3h entre les deux séances et une hydratation suffisante.
   c. Limitez le niveau d'effort maximal à 80% de votre fréquence maximale personnelle.
2. Musculation :
   a. Limitez la durée des séances à une heure.
   b. Ne prévoyez pas de travail à charge maximale.
   c. Ne pratiquez pas d'exercice jusqu'à épuisement (musculaire ou global).
   d. Evitez les séances type « Crossfit » trop intenses.

Si lors de séances habituellement bien tolérées vous présentez des douleurs musculaires ou des crampes inhabituelles. Arrêtez-vous. Cela peut être un signe d'alerte et évocateur de l'infection.

Il ne faudra pas prendre de paracétamol car vous risquez de masquer la fièvre.

Prenez votre température au repos à distance d'une activité physique.

HYDRATATION

1. La déshydratation majore les risques : veillez à bien vous hydrater avant, pendant et après les séances.
2. Ne pas s'équiper de vêtements supplémentaires pour transpirer plus.

TABAC

1. Il est strictement interdit de fumer 1h avant et 2 h après une activité physique.
2. La fumée de cigarette diminue également probablement vos capacités de défense contre le virus.

La survenue de l'un des signes suivants apparaissant à l'effort doit imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical :

- **Douleur thoracique (surtout de type de brûlure ou d'oppression) survenant à l'effort mais également dans le quotidien, y compris en période nocturne,**
- **Essoufflement anormal,**
- **Malaise à l'effort,**
- **Variations brutales du rythme cardiaque : qu'elles soient perçues ou seulement objectivées par le cardiofréquencemètre :**
  - **Augmentation brutale de la fréquence cardiaque,**
  - **Variations importantes et brutales de la fréquence cardiaque.**

LE SPORTIF EST RESPONSABLE DE TOUTES SUBSTANCES RETROUVÉES DANS SON ORGANISME

LES BONS RÉFLEXES

Je ne prends jamais de médicaments ou de compléments alimentaires proposés par une tierce personne, ni par un proche (famille, encadrement sportif), sans avoir pris un conseil médical.

Je pense toujours à dire au médecin que je consulte que je suis sportif et qu'en fonction du traitement prescrit, je devrai peut-être faire une demande d'AUT.

Si j'ai des périodes de doute et que je suis tenté de prendre des produits pour améliorer mes performances, j'en parle à une personne de confiance : par exemple le surmédiant, mon entraîneur ou un membre du service médical de l'INSEP.

Si je dois prendre des médicaments pour me soigner, je vérifie le caractère interdit ou non des médicaments sur le site de l'AFLD : *http://www.medicaments.afld.fr*

SIGNALER UN FAIT DE DOPAGE

Si j'ai connaissance d'un fait de dopage (par exemple concernant un autre sportif), je peux le signaler de façon anonyme sur le site web de l'AFLD :
http://www.afld.fr/signaler-un-fait-de-dopage

QUESTIONS ?... RÉPONSES !

LE CONTRÔLE ANTIDOPAGE

En tant que sportif, à quel moment puis-je être soumis à un contrôle antidopage ?

Je peux être contrôlé à tout moment par un agent de contrôle du dopage (ACD), appelé préleveur en France : pendant l'entraînement, un stage, avant, pendant et après la compétition, ou même à mon domicile.

Ai-je le droit d'être accompagné pendant le contrôle antidopage ?

Oui, j'ai le droit d'être accompagné d'une personne de mon choix (surmédiant, entraîneur, parent, etc.) tout au long de la procédure.

Que se passe-t-il si je n'arrive pas à produire suffisamment d'urine alors que je dois retourner en cours ou bien me rendre chez le kinésithérapeute ?

Je ne peux pas reporter la fin du contrôle, je dois rester avec le préleveur, qui pourra me fournir de l'eau jusqu'à ce que je produise le volume d'urine suffisant.

Quelles sont les sanctions possibles si je suis contrôlé positif ou si je refuse de me soumettre à un contrôle ?

Si une violation des règles antidopage est avérée, par exemple à la suite d'un résultat d'analyse anormal (contrôle positif) ou si je refuse de me soumettre à un contrôle*, je risque une sanction qui va de 2 à 4 ans de suspension de compétitions et d'entraînements, qui peut être réduite selon le cas.

Si je consomme du cannabis avant une compétition, est-ce que je serai contrôlé positif ?

Les cannabinoïdes tels que le cannabis, le haschisch et la marijuana font partie des substances interdites en compétition et leur usage est puni par la loi.

Si j'en consomme dans les jours ou les semaines qui précèdent une compétition, il est tout à fait possible que la substance soit encore présente dans mon organisme au moment de la compétition et que mon contrôle antidopage soit positif.

**Il existe d'autres violations des règles antidopage telles que la falsification de documents, la détention ou le trafic de produits interdits.*

MÉDICAMENTS ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Si je suis malade, ai-je le droit de prendre des médicaments pour me soigner ?

Je pense toujours à préciser au médecin qu'en tant que sportif, je suis soumis aux règles antidopage.

Avant de prescrire un produit interdit, le médecin doit s'assurer qu'il n'existe pas un médicament autorisé qui aurait le même effet thérapeutique. En l'absence d'alternative, je peux faire une demande d'AUT (autorisation d'usage à des fins thérapeutique).

Mon camarade d'internat m'a proposé un complément alimentaire, qu'est-ce que je fais ?

Avant de consommer tout complément alimentaire, j'en parle à mon médecin et à mon entraîneur. J'évite d'acheter des compléments alimentaires sur internet. Je vérifie la liste des ingrédients pour m'assurer qu'ils ne contiennent aucune substance interdite (voir Liste des substances interdites : *http://www.wada-ama.org/liste*)

LOCALISATION

Je suis inscrit dans le groupe cible de l'AFLD, quelles sont mes obligations ?

Je dois renseigner mes informations de localisation dans le logiciel ADAMS (également via l'application sur smartphone). Ces informations doivent inclure un créneau d'une heure tous les jours, auquel est associée une adresse physique (et tous les détails permettant de me trouver).

Il est 19h et je me rends compte que j'ai oublié de modifier mon créneau d'une heure dans ADAMS pour le lendemain, qu'est-ce que je fais ?

Je dois veiller à ce que mes informations de localisation soient toujours à jour. Je modifie mon créneau horaire dans ADAMS dès que possible et j'envoie un message à l'AFLD : *localisation@afld.fr*

RESSOURCES

À L'INSEP

Stéphanie NGUYEN, médecin :
stephanie.nguyen@insep.fr

Isabelle DOUNIAS, infirmière :
isabelle.dounias@insep.fr

À L'AFLD

Pour avoir des informations sur les substances interdites ou sur la procédure de demande d'AUT : *service.medical@afld.fr*
01 40 62 72 59

POUR TOUTE QUESTION SUR MES INFORMATIONS DE LOCALISATION ?

localisation@afld.fr
01 40 62 72 50

POUR TOUTE AUTRE QUESTION ?

01 40 62 76 76

CONSEILS NUTRITIONNELS
EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

LES ENJEUX DE LA SITUATION

LA SITUATION

- La dépense énergétique est diminuée ➜ prise de masse grasse possible si pas d'ajustement des apports
- Les muscles sont moins stimulés ➜ situation qui favorise la fonte musculaire
- Période inhabituelle ➜ + de temps libre ➜ stress et ennui ➜ grignotages, besoin de se faire plaisir autrement que par le sport

LES ENJEUX

- Limiter la perte de masse musculaire
- Limiter la prise de masse grasse
- Garder le moral

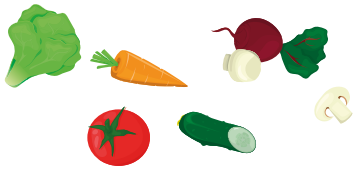
LES OBJECTIFS

- Faire les bons choix alimentaires
- Adapter les portions
- Bien s'organiser
- Allier plaisir et efficacité

ADAPTER SON ALIMENTATION

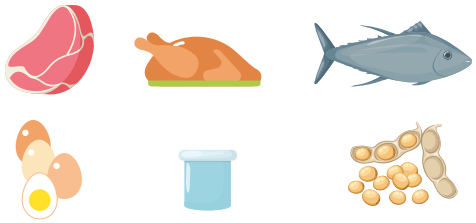
LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER – À MAINTENIR OU AUGMENTER

Les légumes : Crudités, Légumes cuits, Soupe - De préférence, frais ou surgelé non cuisiné… mais aussi en conserve si pas d'autres choix. Augmenter les apports. Indispensable, à tous les repas. Varier les couleurs !



Les sources de protéines : Viande / volaille / produits de la mer / œuf - De préférence frais ou surgelé non cuisiné ou en conserve pour les poissons. Au moins 2 portions dans la journée. Petit déjeuner : œuf, jambon, dinde… Déjeuner et dîner : viande/volaille/poisson/œuf.

Laitages et alternatives au soja - Privilégier les produits nature, en les sucrant vous-même selon votre goût (sucre, cacao, fruits, miel…). Varier les sources (vache, brebis, chèvre, soja). 2 à 3 par jour.



Les sources d'éléments intéressants : Les graines et les fruits à coque : Amandes, noix, noisettes, graines de chia… - 1 à 2 poignées /j (quantité à adapter selon évolution du poids)

Les épices : Curcuma, curry, cannelle, … - Le plus possible

Les huiles contenant des graisses intéressantes : Huile de colza, huile d'olive - Au moins 2 cuillères à café par repas

LES ALIMENTS À SURVEILLER – À MAINTENIR OU DIMINUER

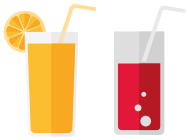
Les féculents : Pâtes, riz, pommes-de-terre, quinoa, boulgour, semoule, pain, légumes secs… - Diminuer la fréquence de consommation et la taille des portions sauf si vous faites partie des personnes qui peuvent manger beaucoup sans prendre de masse grasse. Dans ce cas, conserver vos habitudes en termes de fréquence et quantité.

Les féculents à privilégier : Céréales non raffinées (pâtes au blé complet, riz complet, pains aux graines), légumes secs (pois chiches, haricots secs, lentilles)

Les aliments/boissons au goût sucré : Les fruits - 1 à 2 par jour, De préférence frais ou surgelé (fruits rouge notamment)…

Les aliments sucrés : Bonbons, biscuits, pâtisserie, crème desserts …. - Dans cette période d'inactivité, il est préférable de limiter au maximum ce type d'aliment

⚠ Les boissons sucrées
A limiter au maximum, jus de fruits inclus.

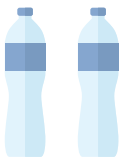


SOIGNER SON HYDRATATION

Restez bien hydraté.e tout au long de la journée !

Comment savoir si vous êtes bien hydraté.e ? Vérifier la couleur des urines : Elles doivent être claires et limpides

Quelques repères quantitatifs : 500 mL d'eau dans la matinée + 500 mL entre midi et 16h + 500 mL entre 16h et le repas du soir + 2 verres d'eau à chaque repas + 500 mL minimum pendant l'entraînement (au moins 500mL mais à adapter selon transpiration). **A augmenter quand il fait chaud.**



Boire de l'eau en priorité

QUELQUES SITUATIONS SPÉCIFIQUES

Je suis sec/sèche et je perds de la masse musculaire très rapidement : Ne diminuez pas trop vos apports énergétiques par rapport à d'habitude

Consommez des aliments protéiques régulièrement dans la journée (toutes les 3-4h)

Petit déjeuner :

Les sources de protéines habituelles : œuf, jambon, poisson fumé, laitage, yaourt au soja, fruits à coque (noisettes, noix…)

Repas de midi :

Les sources de protéines habituelles : Viande/volaille/poisson, laitage, yaourt soja

Collation :

Les sources de protéines habituelles : œuf, jambon, fromage, laitage, yaourt au soja, fruits à coque (amandes, noix, noisettes…)

Repas du soir : Les sources de protéines habituelles : viande/volaille/ poisson, légumes secs (lentilles …), laitage, yaourt soja

Faites-en sorte de placer votre ou vos entraînements à proximité d'un repas. Idéalement, de manière à consommer le repas ou la collation dans les 30 min après la sollicitation musculaire

Si vous perdez quand même du poids : Ajoutez une collation protéique avant le coucher : Ex: un bol de laitage ou un yaourt au soja (sucré selon votre goût), une tranche de jambon ou jambon de dinde, un shaker de protéines (attention à ce que les protéines aient la norme AFNOR NF V94-001, compter 20 à 30g selon le gabarit)…

Pensez à consommer aussi tous les aliments indispensables à la performance (végétaux++, céréales non raffinées, légumes secs, fruits à coques, graines, huiles intéressantes…)

Je prends de la masse grasse très rapidement :

Les grandes lignes au niveau alimentaire :

- Les légumes et les aliments protéiques doivent représenter la base de vos repas
- Modulez les apports en glucides en fonction de votre activité :
  - » Consommez des féculents à midi uniquement (taille de portion selon la dépense énergétique)
  - » Pour les féculents, privilégiez les légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots secs...)
  - » Limiter tous les aliments et les boissons au goût sucré (sauf un à deux fruits frais par jour) et une boisson sucrée (20g/L) pendant vos entraînements les plus intenses
- Au petit déjeuner, privilégiez des aliments protéiques (œuf, jambon, poisson fumé, fromage frais) et ajouter un fruit frais
- ⚠ une réduction trop drastique de vos apports énergétiques fragilise les défenses immunitaires. Si vous vous sentez fatigué.e, ajoutez un fruit frais par jour et augmentez un peu vos apports de féculents.

Au niveau comportemental :

- Plus encore que les autres sportif.ve.s, soyez attentif à vos sensations et au plaisir de manger
- Trouvez votre rythme, si vous n'avez pas faim, ne mangez pas. Essayez de distinguer la faim, de l'envie .... liée notamment à l'ennui ou à la difficulté de la situation actuelle
- Trouvez une routine de pesée compatible avec votre moral. Une fois par semaine est un bon rythme
- Votre situation n'est pas facile. N'hésitez pas à échanger régulièrement avec la personne qui vous suit au niveau nutritionnel et avec la personne qui vous accompagne au niveau de la préparation mentale ou psycho

VOUS AVEZ DU TEMPS, PROFITEZ EN

Prenez le temps de cuisiner :

- Profitez du temps qui s'est libéré pour cuisiner
- Privilégiez les aliments non transformés que vous pourrez ensuite cuisiner
- Planifiez vos repas à l'avance, cela permettra :
  - » de gérer au mieux les courses (situation délicate en ce moment)
  - » d'avoir des apports structurés au cours de la journée et d'éviter les grignotages liés à l'ennui (mais restez quand même à l'écoute de vos sensations: si vous avez planifié un menu mais que vous n'avez pas faim au moment venu, ne vous forcez pas)

Prenez le temps de savourer :

- Soyez à l'écoute de vos sensations
- Mangez en pleine conscience : concentrez-vous sur les sensations procurées par les aliments
- Profitez pleinement du plaisir procuré par votre repas. Ne culpabilisez pas si vous avez mangé un aliment qui n'est pas conseillé. Ecoutez vos sensations de faim et adaptez le repas suivant en mangeant moins.

À SUIVRE

Les prochains documents :

Comment faire ses courses : Quelles précautions ? Quels circuits d'approvisionnement ? Quels aliments indispensables à avoir dans ses placards ?...

Bien manger pour maintenir un système immunitaire efficace

Mais aussi :

Retrouvez tous les matins la Recette du jour sur

@insep_officiel

Vous avez d'autres idées/suggestions de documents ? Vous avez des questions spécifiques ? Vous souhaitez partager vos recettes préférées (équilibrées) ou en connaître la composition nutritionnelle ? N'hésitez pas à nous transmettre vos idées/recettes/questions :

- mission.nutrition@insep.fr
- @insep_officiel #Nutri_insep
- @INSEP_PARIS #Nutri_insep

Retrouvez plus d'informations p. 42, « Nutrition et performance »

CONFINEMENT ET STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE

En cette période de confinement, l'activité physique se trouve naturellement fortement diminuée. Plus particulièrement chez le sportif de haut niveau pour qui les besoins énergétiques journaliers peuvent pratiquement diminuer d'un tiers, voire de moitié pour certains sports.

L'alimentation durant cette période si particulière doit s'adapter à **3 PROBLÉMATIQUES** :

- Lutter contre la prise de poids, tout en apportant du plaisir
- Limiter au maximum la perte de masse musculaire
- Booster ses défenses immunitaires

1. ATTENTION À LA PRISE DE POIDS !

Tout est question de « balance énergétique »...

Vos besoins en énergie durant cette période de confinement sont fortement diminués.

- Les besoins en glucides (sucres) sont beaucoup moins importants qu'en période de sport intense. On limite donc les quantités de **féculents et de pain** aux repas tout en privilégiant les céréales complètes. Pensez également aux légumes secs (lentilles, flageolets, haricots blancs ou rouges...).

- Cela ne sert à rien de consommer de grandes quantités de glucides si on ne les dépense pas dans la journée. Ce trop-plein de glucides sera stocké sous forme de **matière grasse**... c'est la prise de poids !

- La quantité de féculents réduite, il faut combler cette espace vide dans votre assiette (et votre estomac...). Les **légumes** sont là pour ça !

- Source de **fibres**, ils vous aideront à réguler votre transit ralenti par le manque d'activité physique. Ces fibres vous apporteront également une sensation de satiété parfaite pour lutter contre le grignotage.

- Les **collations** habituellement si importantes deviennent superflues en cette période de faible activité physique : 1 fruit fera largement l'affaire.

Attention aux grignotages !

Bonbons, biscuits, chocolat, glaces... l'ennui, l'anxiété, le stress liés à cette période si particulière sont propices aux grignotages.

* On privilégie les pâtisseries ou les biscuits fait maison. En plus de vous occuper et de vous divertir, le fait de faire vous-mêmes vos gourmandises vous garantit un contrôle du taux de sucre et de matière grasse.

* Le sucre peut être remplacé par de la Stévia, du miel ou du sirop d'agave.

* Le beurre par du fromage blanc à quantité égale par exemple.

* La farine est complète, ou semi-complète... on apporte plus de fibres et les glucides sont de meilleure qualité.

* On en profite pour intégrer aux recettes des graines comme des graines de tournesol, de courge, de sésame ou de lin afin d'augmenter les apports en acides gras essentiels et en minéraux !

*Enfin, on pense au côté plaisir : pépites de chocolat noir, fruits secs pralin...

* Une part de gâteau maison à la fin du repas peut remplacer la portion de féculents !

Il est important d'essayer de garder **une structure** de repas (petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner) en respectant un minimum de 3h00 entre chaque prise alimentaire.

Restez actif, physiquement et intellectuellement : nous ne sommes pas en vacances !

2. LIMITER LA PERTE DE MASSE MUSCULAIRE

La baisse d'activité physique entraîne naturellement une baisse de la synthèse des protéines musculaires.

- Afin de limiter ce processus, pensez premièrement à assurer vos apports en protéines quotidiennement. Protéines **animales** (viandes à – de 5% de MG, poisson, œufs, produits laitiers...) ou **végétales** (lentilles, haricots rouges, soja, amandes, noisettes...).

- La quantité de protéines nécessaire en cette période de confinement est d'environ **0,8g de protéine par kilogramme.**

Soit 48 g de protéines pour une personne de 60 kg. Cet apport de protéine sera à moduler à la hausse (jusqu'à 1,2g / kg) selon la pratique sportive quotidienne : programme donné par le coach ou le responsable de pôle : renforcement musculaire, musculation plus intense, cardio, vélo d'appartement…

Aliment	Quantité de protéines pour 100g
Viandes, poissons	18
Œufs	14
Fromages	22
Laitages	3
Légumes secs (cuits)	8
Produits céréaliers (crus)	10
Tofu (soja)	12
Lait de soja	4

3. BOOSTER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Certaines molécules participent grandement au fonctionnement de notre système immunitaire.

- **La vitamine C** : est l'une des molécules naturelles les plus efficaces. En cette période de l'année il sera facile de combler ses besoins quotidiens grâce aux agrumes (oranges, mandarines, pamplemousse, kiwi...) mais aussi en consommant du poivron ou encore du chou (vert, blanc, rouge), du chou-fleur ou des brocolis.

- **La vitamine A** : stimule la production de globules blancs (soldats du système immunitaire). Outre les abats comme le foie de bœuf ou les abats de volaille qu'il faut savoir apprécier on trouve de la vitamine A généralement dans les fruits et légumes de couleur orangée : carottes, patate douce, citrouille... mais aussi dans les légumes à feuilles comme les épinards, la laitue, le chou vert frisé...

- **La vitamine D** participe également au bon fonctionnement du système immunitaire. Cette vitamine est principalement synthétisée par notre organisme au contact des rayons UV du soleil. Pensez à vous exposer quotidiennement au soleil mais de façon raisonnable bien sûr !

**Si le soleil est absent,
la vitamine D se trouve essentiellement dans les poissons gras comme le saumon, la truite, le maquereau, les sardines...**

- Le sélénium (poisson et fruits de mer, fruits à coques essentiellement) et le zinc (huîtres, crustacés ou bœuf, veau) sont des minéraux qui interviennent également dans le bon fonctionnement de votre système immunitaire.

**En espérant que ces conseils vous aideront à gérer au mieux votre alimentation,
bon courage, prenez soin de vous et de vos familles...**

NOUVEAU

CONSEILS NUTRITIONNELS

BONNES PRATIQUES ET LISTES DE COURSES

LES ENJEUX DE LA SITUATION

LA SITUATION

- Les risques de contaminations sont nombreux ➜ Faire preuve de bon sens mais ne pas se laisser gagner par la peur au moindre geste
- Repenser son organisation ➜ Planifier ses repas en faisant une liste de courses pour limiter les déplacements ➜ Cuisiner et ne pas gaspiller ➜ Découvrir de nouveaux produits

LES ENJEUX

- Rester en bonne santé
- Respecter les règles du confinement
- Diversifier ses habitudes alimentaires

LES OBJECTIFS

- Mettre en place les bonnes pratiques d'hygiène au quotidien
- Anticiper
- Se (re)mettre à cuisiner
- Consommer de manière raisonnée et responsable (modérer le gaspillage, favoriser les produits de saison et produits locaux …)

1 - MESURES D'HYGIÈNE ET BONNES PRATIQUES

- Emporter **ses propres sacs**, voire son **chariot/cabas** pour aller faire ses courses.
- **Ne pas porter les mains au visage** pendant que vous faites vos courses.
- **Se laver les mains** avant et après avoir fait vos courses plutôt que de porter des gants.
- **Se laver les mains** avant de cuisiner et après avoir manipulé un emballage, des fruits et légumes bruts ou un aliment sale.
- **Laver les crudités à grande eau**. Vous pouvez les éplucher ou retirer les premières feuilles (choux, endives…)
- Repasser **4 minutes au four à 150°C le pain venant d'être acheté**
- **Bien cuire** les viandes et poissons (> 4 min, T°C à cœur = 63°C)

QUELQUES LIENS INTÉRESSANTS

https://www.quechoisir.org/actualite-coronavirus-les-questions-a-se-poser-avant-d-aller-faire-ses-courses-n77359/

https://www.anses.fr/fr/system/files/SABA2020SA0037-1.pdf

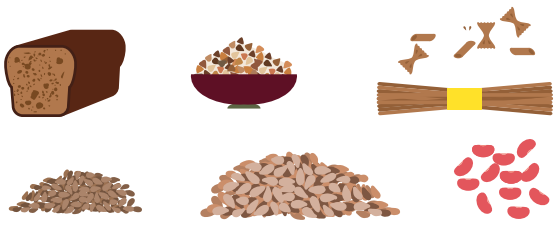
https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus

2- LES INCONTOURNABLES DU PLACARD

EPICERIE

- Pâtes, riz, pommes de terre, boulgour, semoule, Farine <T110

- Lentilles, pois chiche, haricots secs, pois cassés, quinoa, pates et riz semi complets ou complets, pain complet, patate douce
- Farine > T110 (blé, épeautre, sarrasin, châtaigne, avoine…)



CONSERVES

- Conserves de légumes en cas de besoin (ratatouille, macédoine, haricots vers, asperges…) et légumes secs (pois chiche, haricots rouges, lentilles…)
- Thon au naturel
- Sardines, maquereaux, anchois (bocal en verre si possible)

CONDIMENTS ET GOURMANDISES

- Amandes, Noix, Noisettes (non grillées non salées),
- Graines de chia
- Lait de coco Crème de soja (sans
- carraghenanes E407)
- Crème fraiche allégée
- Cannelle, Gingembre, Curry/Curcuma,
- Ail et oignon (rouge)
- Moutarde
- Moutarde à l'ancienne
- Huile d'olive et colza première pression à froid vierge extra
- Sauce soja
- Tamari (- 25% sel)
- Chocolat noir > 70% cacao
- Cacao 100%
- Jus de citron (contenant en verre)
- Miel (foncé et liquide)
- Sirop d'agave
- Confiture/Compote
- Sucre (complet)

PRODUITS FRAIS

- Jambon blanc, jambon cru, blanc de poulet
- Beurre à consommer cru de préférence (15g/j max)
- Compote et salade de fruits sans sucre ajoutée
- Fromage (y compris le fromage râpé) (1 fois par jour max et portion de 30 à 40g)

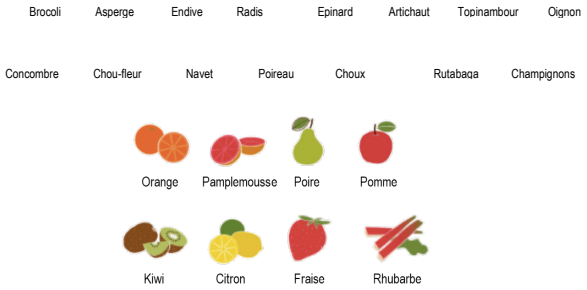
Les aliments les plus intéressants en terme nutritionnel

- Truite/saumon fumés
- Poulet
- Escalope Veau/Dinde
- Tofu/Tempeh
- Oeuf
- Fruits à croquer
- Laitages (chèvre, brebis, soja, vache) natures. En les variant (soja et vache < 2/j)

SURGELÉS

- Steak haché 5% MG
- Poisson blanc nature : Cabillaud, merlu, loup, rouget…
- Escalope de volaille non cuisinée
- Légumes surgelés non cuisinés : Haricots verts, épinards, brocolis, chou fleur, carottes…
- Fruits surgelés
- Fruits rouges, Mangue…

3 - LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON : PRINTEMPS



Astuces rapides et légères pour les agrémenter

- Les consommer crus avec un filet de jus de citron, une vinaigrette, de l'huile de noix, d'olive…
- Les cuisiner à la vapeur et les agrémenter d'huile d'olive ou colza et d'épices (poivre, muscade, gingembre, curry…)
- Les faire revenir à la poêle/wok dans un filet d'huile d'olive ou de coco et avec de l'ail, de l'oignon, des échalotes… ou ajouter une persillade (herbes aromatiques et ail hachés)
- Les faire gratiner au four (crumble salé ou sucré, gratin, hachis Parmentier…)

AGRÉMENTER LES LÉGUMES CRUS

- Vinaigrette : 1cc jus de citron/vinaigre, sel et poivre puis 1cc moutarde, 1cs d'eau et 1 d'huile
- Sauce au fromage blanc : Fromage blanc (1 faisselle ou 100g), 1 cc d'herbes ciselées (ciboulette), ail, sel, poivre

CUISINER LES LÉGUMES CUITS

- En gratin : Béchamel allégée. Délayer 10g de maïzena dans 100mL de lait, ajouter de la muscade, sel et poivre. Faire épaissir sur le feu puis étaler sur les légumes, ajouter (ou pas) un peu de fromage râpé et faire gratiner au four à 180°C.
- Flan sans pate ou appareil à quiche : Mélanger 3 œufs et 300mL de lait, mélanger aux légumes et cuire 50' à 150 °C

4 - LES CIRCUITS D'APPROVISIONNEMENT

Limiter les déplacements.

LES DRIVES

Livraison à domicile ou à venir réceptionner (cf Mesures d'hygiène et bonnes pratiques)

- https://locavor.fr/ , https://laruchequiditoui.fr/fr , https://www.mangeonslocal-en-idf.com , https://lescolisduboucher.com/
- Ou en direct même du producteur : https://www.bienvenue-a-la-ferme.com/ , http://www.delafermealassiette.com/recherche-geographique,
- Carte interactive des producteurs locaux en France https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1LChbmKeP4pbmKcc-ZQ_zkQ_LY3yiHfZY&usp=sharing (via https://lacharrette.org/)

C'est aussi un excellent moyen de consommer localement (environnement) et de payer à sa juste valeur les producteurs…

Penser aussi à la livraison de repas à domicile : Idéal quand vous avez envie de profiter sans cuisiner

- https://www.frichti.co/ : Livraison en 20 minutes tous les jours de 9h30 à 23h30 en région Parisienne
- https://deliveroo.fr/fr/ , https://www.just-eat.fr/, https://www.quitoque.fr/: Livraison dans les grandes villes
- Epicerie Bio en ligne, livraison à domicile : https://www.kazidomi.com/fr/
- Application téléphone pour récupérer les invendus et réduire la gaspillage alimentaire : https://wearephenix.com/, https://toogoodtogo.fr/fr

THÉMATIQUE N°2

DIMENSION PHYSIQUE DE LA PERFORMANCE

L'AUTOMASSAGE

SÉANCE DÉCOMPRESSION & RÉCUPÉRATION

POINTS IMPORTANTS

Cette séance peut être réalisée autant de fois que nécessaire durant la semaine.

- Pensez à bien respirer et ne pas bloquer votre respiration en cas de point douloureux. Au contraire, FERMEZ LES YEUX et… RESPIREZ !
- Insistez sur les zones douloureuses afin de limiter les trigger points
- Bien s'hydrater post-séance

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Foam roller
- Lacrosse ball
- Bâton en bois

Tout matériel se rapprochant de celui-ci est bon à prendre :

Balle de tennis, de golf, medecin ball, manche à balai, barre de musculation ou autre …soyez inventif !

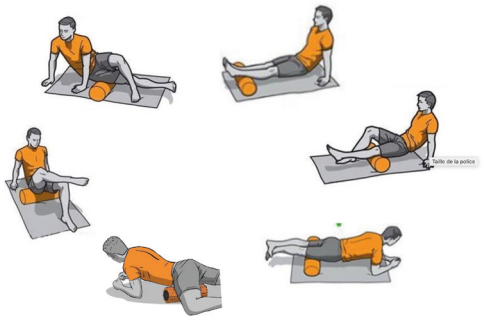
PROTOCOLE AUTOMASSAGE

- Commencer par l'extrémité du muscle
- Ne pas rouler sur la totalité directement mais le décomposer en plusieurs sections (du bas vers le haut)
- 3 mouvements à réaliser :

ROULER → **FROTTER** → **FLÉCHIR / TENDRE**

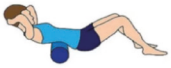
MUSCLES A CIBLER : MEMBRES INFÉRIEURS

- Voûte plantaire
- Mollets
- Fibulaires
- Tibial antérieur
- Quadriceps
- Ischios jambiers
- Adducteurs
- TFL
- Fessiers (grand et moyens)

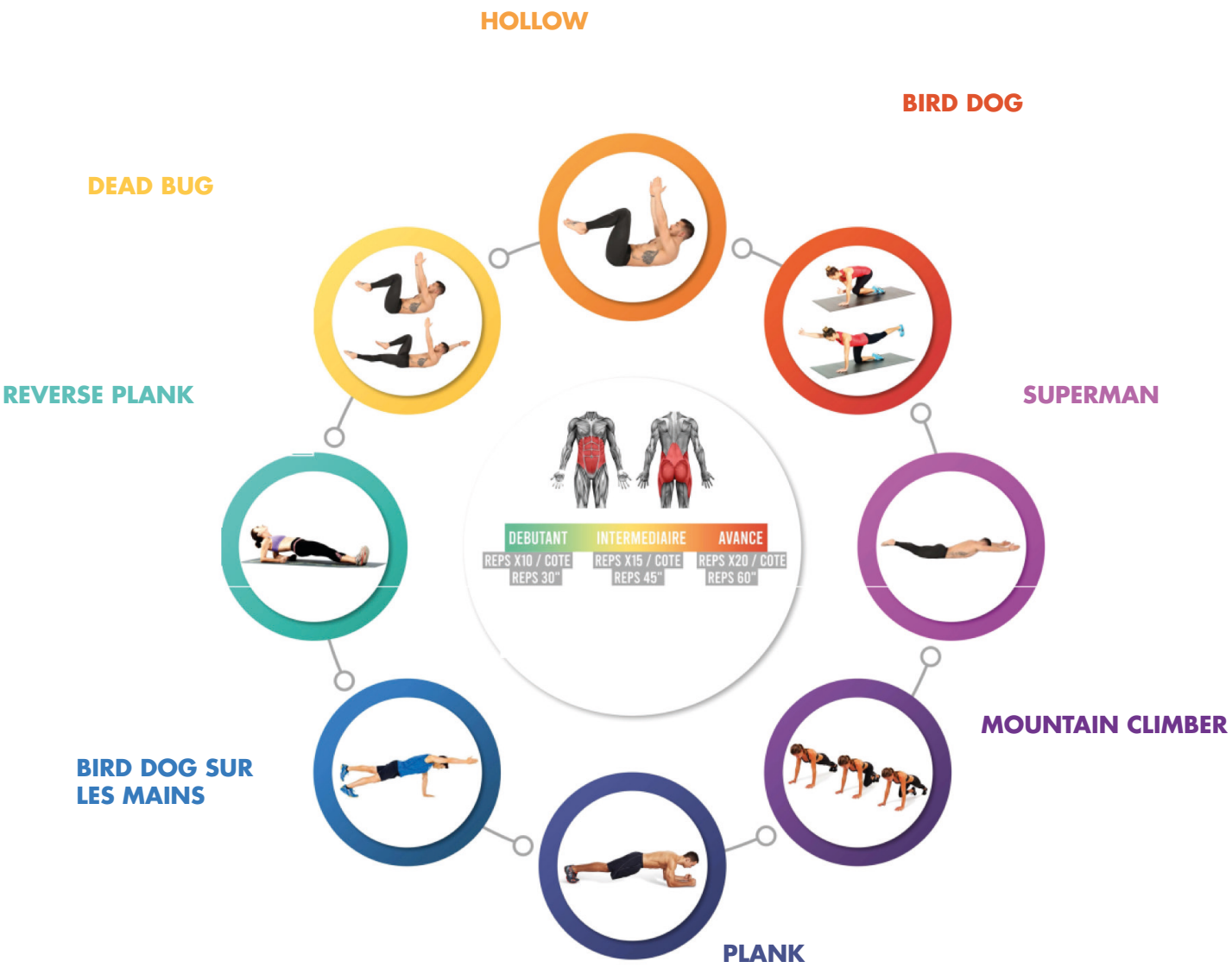


MUSCLES A CIBLER : TRONC & MEMBRES SUPÉRIEURS

- Psoas
- Grand dorsal
- Pectoraux
- Triceps
- Deltoïdes
- Trapèzes
- Cervicales



CORE TRAINING



INTERMÉDIAIRE

2 tours avec 3 min de récupération
entre chaque tour.

AVANCÉ

4 tours avec 2 min de récupération
entre chaque tour.

HOLLOW

- Maintenir la position en isométrique / relever les épaules
- Maintenir la tête avec la main si besoin
- Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible

BIRD DOG

- Chercher à s'étirer au maximum
- Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible
- Toucher le genou avec le coude

SUPERMAN

- Maintenir la position en isométrique
- Placer le transverse à l'expiration et maintenir le plus longtemps possible

MOUNTAIN CLIMBER

- Montées de genoux en vitesse lente
- Placer le transverse à l'expiration et maintenir le plus longtemps possible

PLANK

- Maintenir la position en isométrique
- Placer le transverse à l'expiration et maintenir le plus longtemps possible
- Veiller à bien équilibrer le poids du corps (ne pas mettre tout le poids de corps sur les épaules)

BIRD DOG SUR LES MAINS

- Chercher à s'étirer au maximum
- Placer le transverse à l'expiration et maintenir le plus longtemps possible
- Toucher le genou avec la main ou le coude

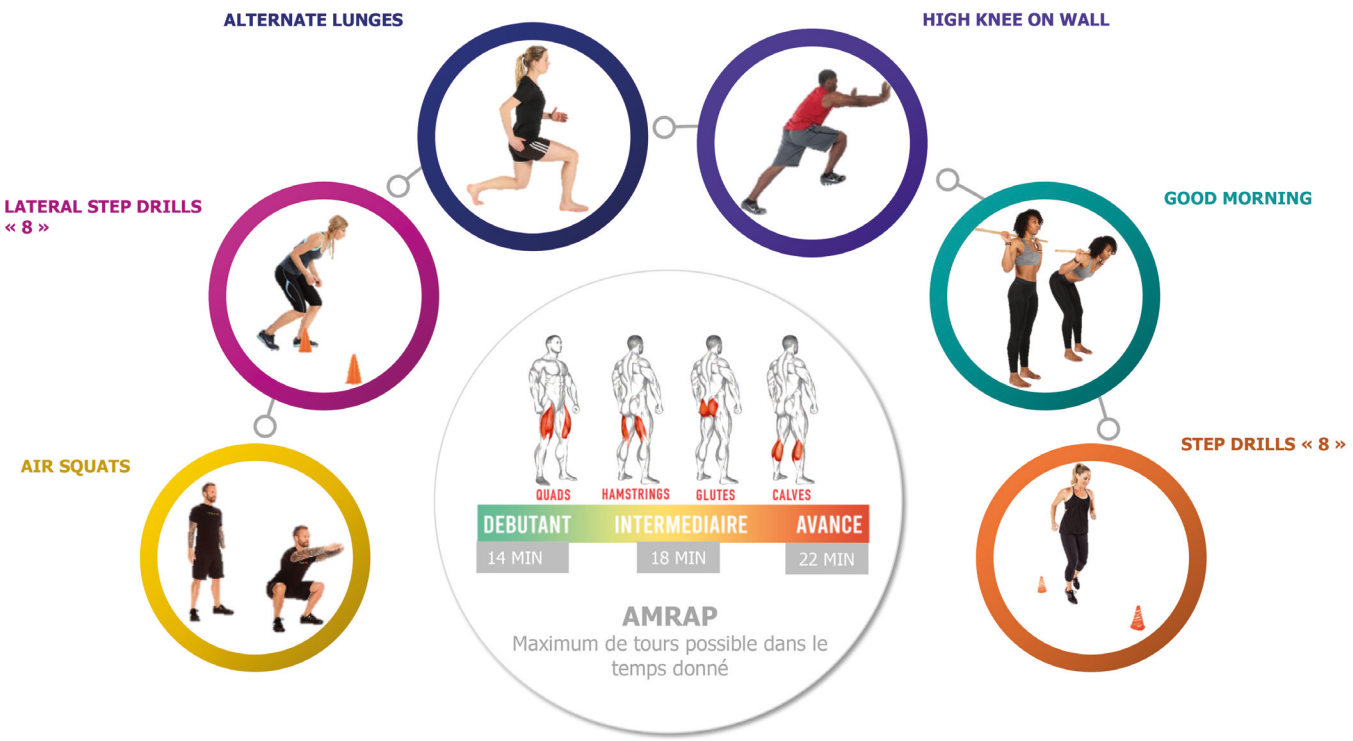
REVERSE PLANK

- Maintenir la position en isométrique
- Placer le transverse à l'expiration et maintenir le plus longtemps possible
- Veiller à bien équilibrer le poids du corps (ne pas mettre tout le poids de corps sur les épaules)

DEAD BUG

- Chercher à s'étirer au maximum
- Placer le transverse à l'expiration et le maintenir le plus longtemps possible

LEGS TRAINING



AIR SQUATS

- Descendre en squat (90°) puis remonter (Squats dans le vide)
- X 20 REPS

LATERAL STEP DRILLS « 8 »

- Effectuer un « 8 » autour des plots
- Chercher à faire des petits pas le plus rapidement possible
- Mouvement latéral
- X 4 REPS

ALTERNATE LUNGES

- Descendre en fente puis remonter en alternant le côté droit et le côté gauche
- X 20 REPS

HIGH KNEE ON WALL

- En appui contre un mur, effectuer le plus rapidement possible des montées de genoux
- X 40 REPS

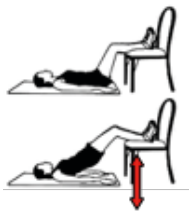
GOOD MORNING

- Effectuer une bascule du buste et fléchir légèrement les jambes
- Chercher à étirer les ischios-jambiers en poussant le bassin vers l'arrière et le haut
- X 20 REPS

STEP DRILLS « 8 »

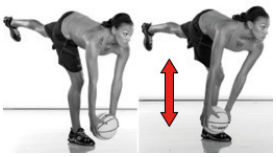
- Effectuer un « 8 » autour des plots
- Chercher à faire des petits pas le plus rapidement possible
- Mouvement d'avant en arrière
- X 4 REPS

PRÉVENTION ET ÉTIREMENTS



ISCHIOS-FESSIERS-LOMBAIRES

Talons en équilbre sur une chaise, monter le bassin lentement et maintenir la position en extension 2s avant de redescendre lentement. 3 séries de 8 répétitions. 10'' de récup.



ISCHIOS EXCENTRIQUES

Descente en planche sur jambe tendue. Bras tendus, aller toucher le pied avec le ballon et revenir lentement. Même si on n'arrive pas à toucher, l'essentiel est d'essayer de descendre jambe tendue. 2 séries de 8 chaque jambe.

PÉRONIERS LATÉRAUX

Avec élastique, jambe tendue sans bouger le genou, travailler en dorsi-flexions vers l'extérieur, freiner le retour. 3 séries de 10 extensions chaque pied.

PROPRIOCEPTION

En équilibre sur une jambe tendue, effectuer un travail de passe à une main contre un mur (10 passes chaque bras). Puis se rapprocher à 30cm et effectuer des petits dribbles contre le mur, vers le haut, le bas, la gauche, la droite.

ROTATEURS DE L'ÉPAULE

Avec petit haltère 2kg. (Cet exercice peut être réalisé avec une bouteille d'eau). Bras semi-tendu. 2 séries lentes de 12 répétition chaque bras.

ETOILE EN APPUI SUR UNE JAMBE SEMI-FLÉCHIE

Toucher devant avec le talon, de côté avec la tranche, en arrière avec la pointe du pied. Faire deux fois chaque jambe et réaliser le même exercice les yeux fermés.

MASSAGE DE LA VOÛTE PLANTAIRE

Avec balle de tennis. 1mn chaque pied.

Tenir les positions minimum 20''.
Expirer lentement et profondément.
Relâcher son esprit et ses muscles pour chercher à gagner progressivement et sans à-coups de l'amplitude dans l'étirement.

FESSIERS SUR LE DOS

Jambe opposée plaquée au sol.
Lombaires au sol.

FESSIERS ASSIS

Jambe opposée croisée.
Conserver les fesses au sol.

QUADRICEPS À GENOUX

Assis sur les talons.
Genoux au sol.

QUADRICEPS DEBOUT

Genoux collés l'un contre l'autre.

PSOAS

Position fente, sur pointe à l'arrière.
Buste droit, regard vers l'avant.
Tenter d'approcher le quadriceps du sol.

ADDUCTEURS

Rapprocher les genoux du sol avec l'aide des coudes.
Dos droit, tête haute. Sortir les pectoraux.

ISCHIOS

Un genou plié au sol.
Jambe opposée tendue.
Descendre dos plat.

SÉANCE VITESSE GESTUELLE HANDI

ÉCHAUFFEMENT GAINAGE ALIGNE – TONIQUE

PLANCHE COUDE ROTATION HAUTE

- x30 (15 par côté)
- *https://youtu.be/PueJX4pWdXk*
- Garder le nombril RENTRE et le bassin légèrement retroversé
- Conserver le bassin bien placé pendant la rotation (il ne descend pas)

PHOQUE BRAS AUX OREILLES

- x30 (15 par côté)
- *https://youtu.be/VQVzFXa2P88*
- Bassin vertical, transverse engagé bassin légèrement rétroversé
- Les bras restent alignés avec le tronc / Pousser dans le bout des doigts

CIRCUIT

10s A FOND par exercice – 20'' de recup entre chaque – pendant 4min30 (4 tours)

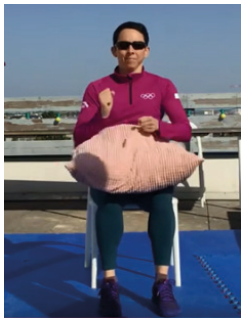
1- ELASTIC PUNCH

- *https://youtu.be/sdv34DqheCo*

2- ELASTIC OVER HEAD PUNCH

- *https://youtu.be/ayKMQ8lyZPI*

3- TAMBOUR



- *https://youtu.be/D-I8ezdFXTU*

10s par exercice – Enchainé pendant 2 min

PETIT PONT DORSAL TOTAL

- https://youtu.be/HTLJod7LVAA
- Souffler en montant
- Garder le nombril rentré

MINI CRUNCH ISO BRAS HAUT

- https://youtu.be/gfRvlm2YoZo
- Souffler en montant
- Garder le nombril rentré

PLANCHE

- https://youtu.be/jh2VdIs4YbY
- Garder le nombril aspiré
- Placer les épaules

RENFORCEMENT

1- POMPES EXCENTRIQUES

- https://youtu.be/pV-QpIW-l6M
- 5 répétitions - la descente dure 5s
- Gainage

2- I Y T

- https://youtu.be/RS9Ty7e3zmE
- 10s par position
- Menton rentré
- Nombril aspiré

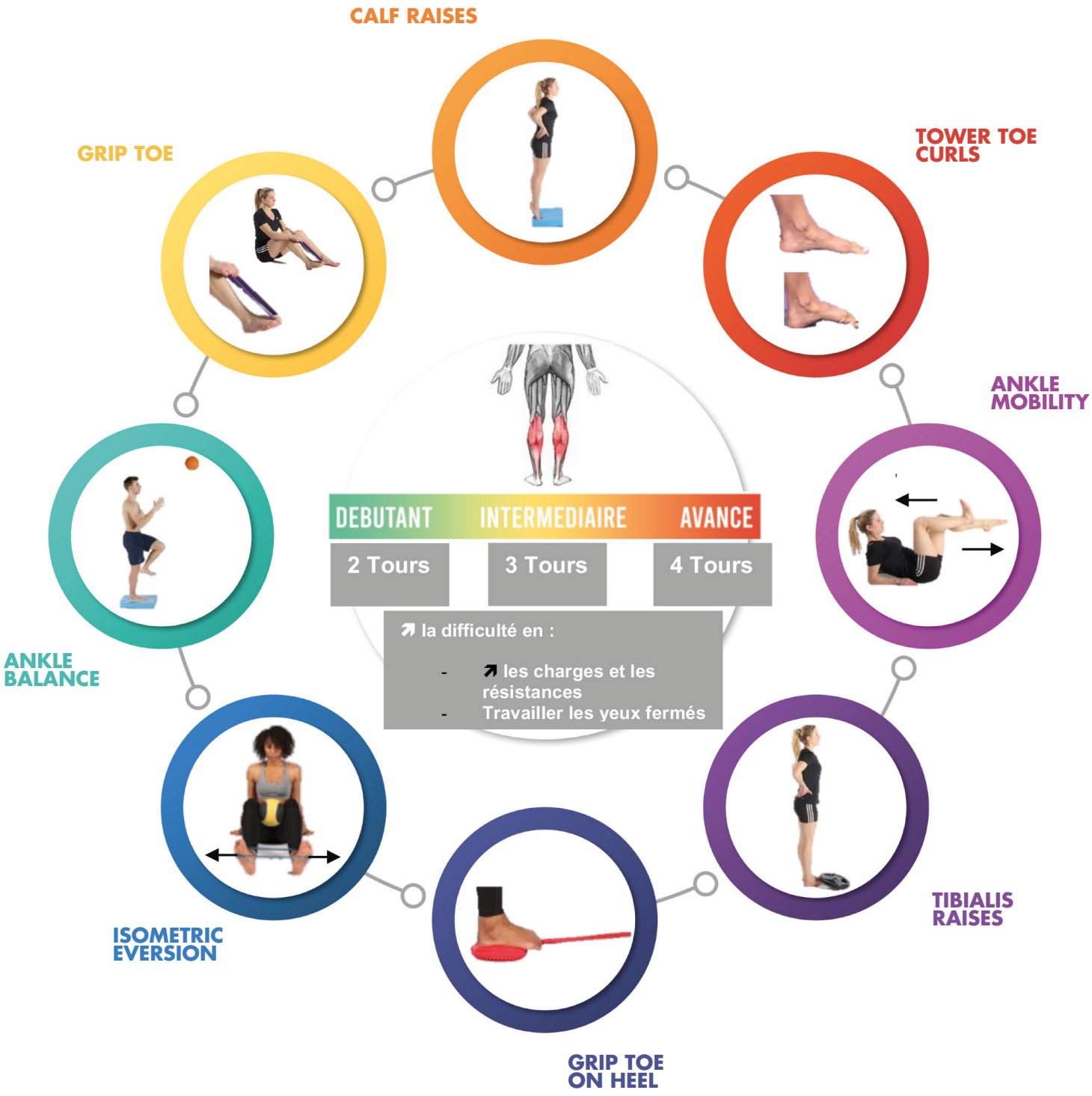
FIN DE SEANCE

ROBOT

- https://youtu.be/qel2urViYwo
- 10 Aller-Retour lent
- Garder le plus longtemps possible et au maximum le contact entre la bras et la main et le sol dans chaque phase du mouvement

CORE TRAINING

VOÛTE PLANTAIRE CHEVILLE



CALF RAISES

- x 30 reps
- Monter sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien tendues
- Ne pas « casser » son pied – Action de « gainer » son pied

TOWER TOE CURLS

- x 1 min
- Effectuer des grips, les deux pieds ensemble en se mettant sur une surface souple (tapis, herbe, etc.)
- Veiller à ne pas compenser avec le bassin

ANKLE MOBILITY

- x 1 min
- Effectuer des flexions et extensions de cheville
- Tempo très lent
- Veiller à bien garder les pieds dans l'axe et verrouiller les genoux

TIBIALIS RAISES

- x 20 / coté
- Soulever le poids le plus haut possible puis retenir au retour
- Veiller à ne pas compenser avec la cuisse
- Garder la jambe bien tendue

GRIP TOE ON HEEL

- Venir gripper avec l'orteil un élastique et poser son talon sur une surface instable. Maintenir le grip tout essayant de garder son équilibre
- Garder la jambe bien tendue, ne pas fléchir le genou.

ISOMETRIC EVERSION

- x 1 min
- Amener les pieds vers l'extérieur et maintenir la position.
- Utiliser un élastique à placer le plus haut possible sur les 2 pieds
- Possibilité de mettre un ballon entre les genoux pour éviter qu'ils bougent

ANKLE BALANCE

- x 1 min / coté
- Le pied sur un coussin ou une plateforme instable
- Venir faire rebondir un ballon contre un mur
- Veiller à bien garder la jambe tendue
- Chercher à gripper l'orteil (enfoncer l'orteil dans le coussin)

GRIP TOE

- x 20 / coté
- A l'aide d'un élastique, venir gripper l'orteil sans utiliser la flexion de cheville
- Gripper en 1 temps et retenir au retour

PRÉPARATION PHYSIQUE

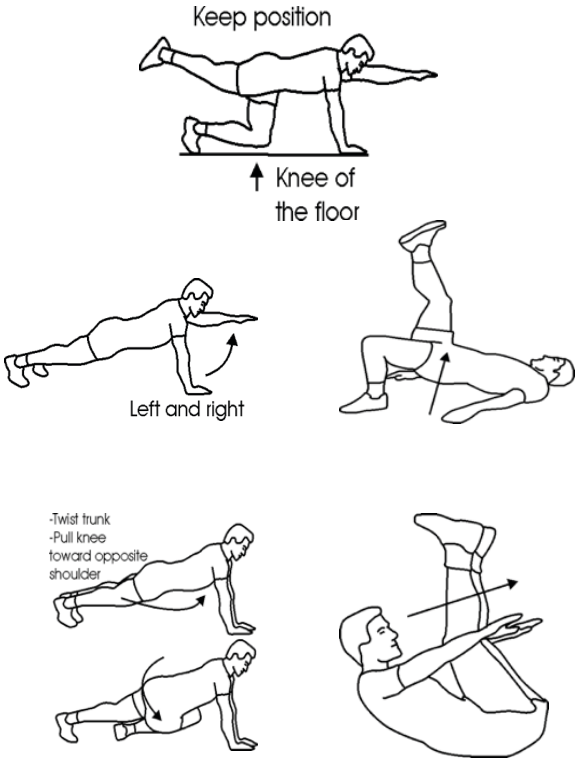
CONSIGNES GÉNÉRALES

- Prenez votre température 2x dans la journée.
- La durée des séances ne doit pas excéder 1h.
- Lors des séances cardio, les efforts ne doivent pas dépasser 80% de votre FCmax.
- Hydratez-vous régulièrement.
- Bougez ou étirez-vous 10min toutes les 2h dans la journée.
- Pas de tabac proche des séances.
- Favorisez l'endormissement en limitant les écrans en fin de soirée (TV, tablette, smartphone) et dans une pièce à 18-19°.

SÉANCES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

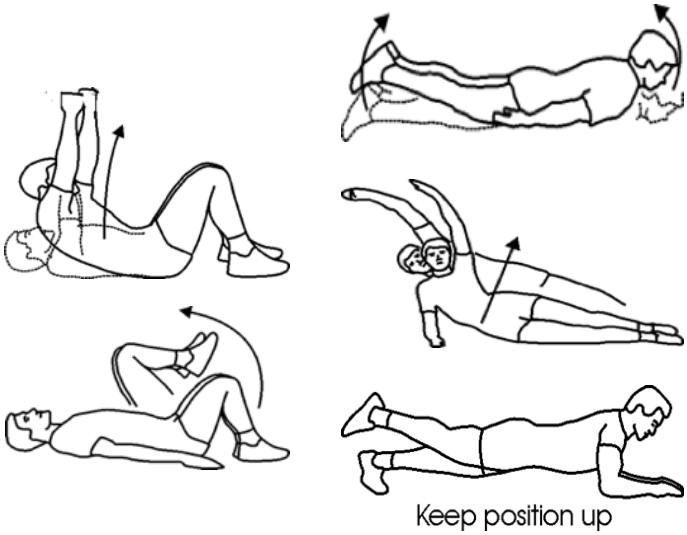
GAINAGE EN CONTINU SUR 3 TOURS

- 3x par semaine
- 40sec de travail / 20sec de récupération



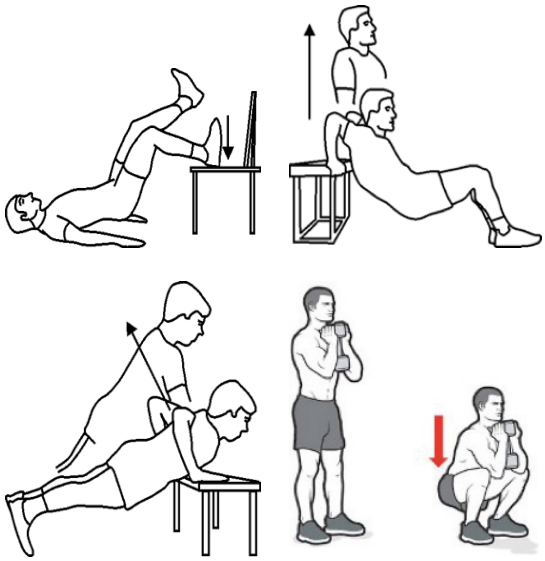
GAINAGE - ABDOS - LOMBAIRES

- 3x par semaine
- 6 tours de 5 ateliers
- 45sec par exercice / 15sec de récupération
- Récup = 3min



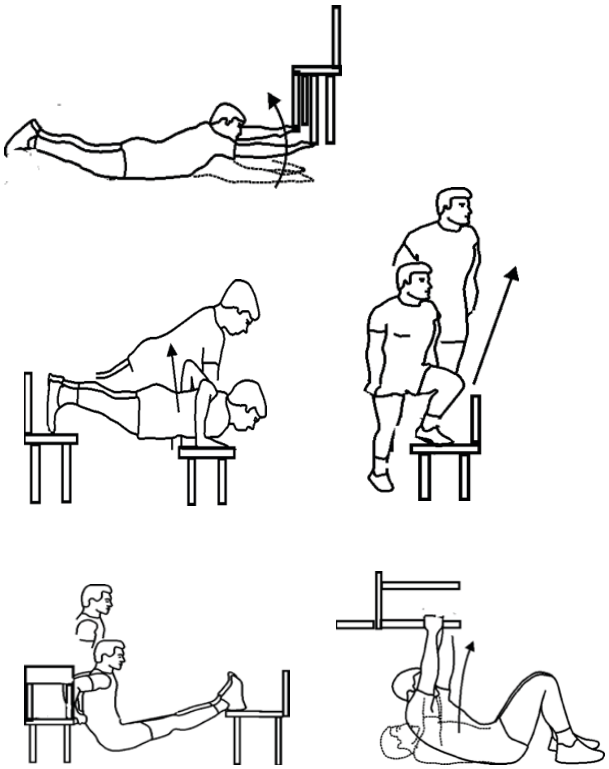
RENFO MUSCULAIRE À POIDS DE CORPS

- 3x par semaine
- 3 à 5 séries par exercice
- 12 à 15 répétitions par série / 45sec de récup entre les séries



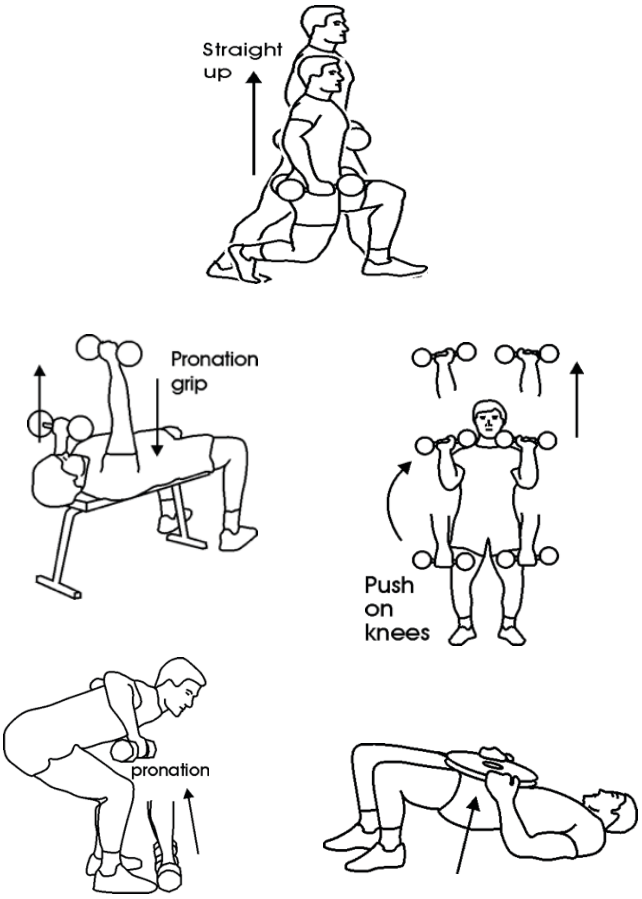
RENFO MUSCULAIRE AVEC CHAISE

- 3x par semaine
- 6 tours
- 15 répétitions par exercice / 3min de récup entre les tours



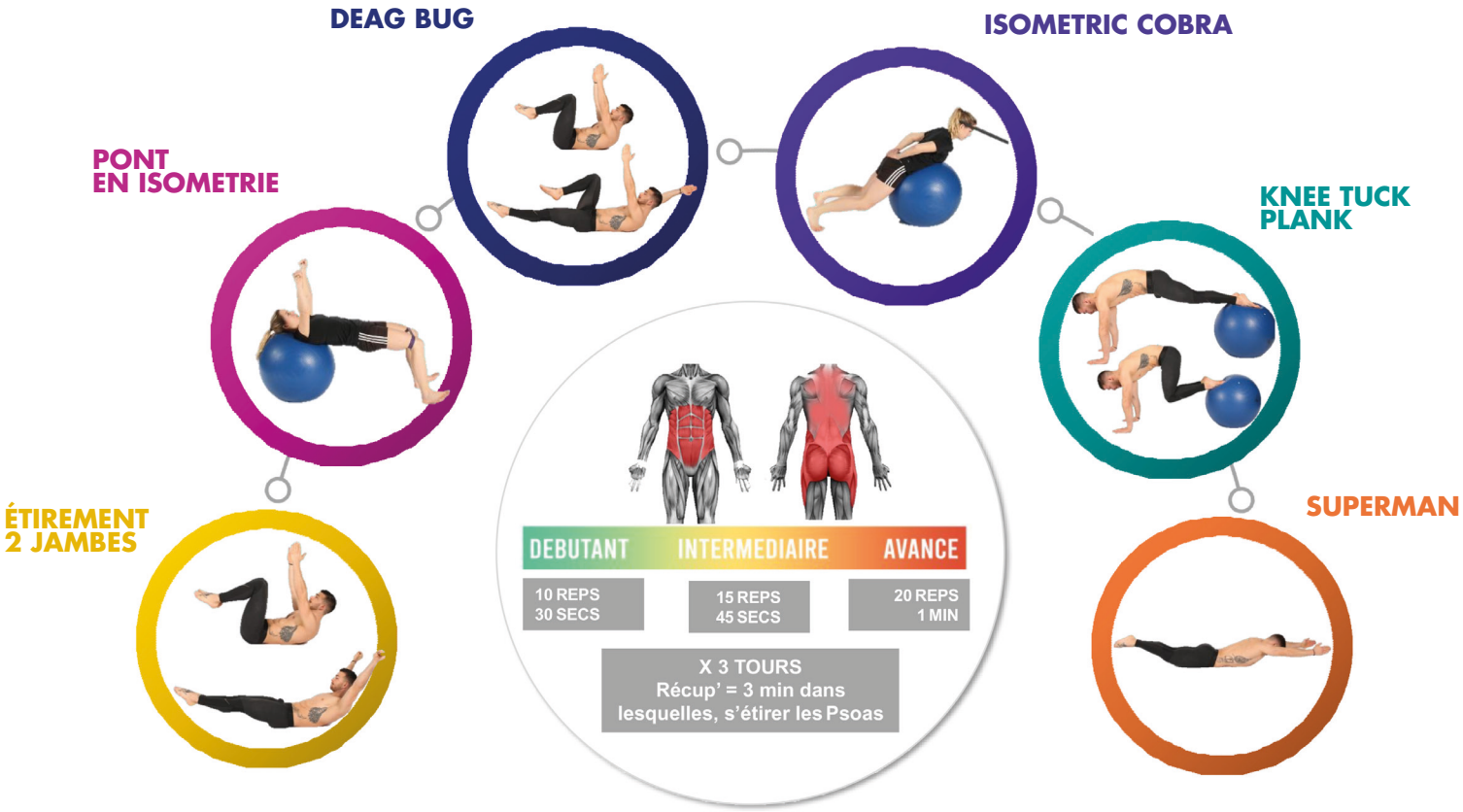
RENFO MUSCULAIRE AVEC HALTÈRES

- 3x par semaine
- 3 à 4 séries par exercice
- 8 à 12 répétitions par série / 1min de récup entre les séries



CORE TRAINING

GAINAGE



ÉTIREMENT 2 JAMBES

- Inspirer puis s'ouvrir à l'expiration. Inspirer de nouveau et revenir à la position initiale à l'expiration
- Chercher à s'auto-grandir au maximum

PONT EN ISOMETRIE

- Placer un élastique aux genoux et venir maintenir le bassin le plus haut possible
- Rester uniquement sur les talons
- Tirer les bras vers le ciel
- Chercher à « pousser » les genoux vers l'extérieur
- Possibilité de remplacer le swiss-ball par un banc

DEAG BUG

- Inspirer puis s'ouvrir à l'expiration
- Inspirer de nouveau et revenir à la position initiale à l'expiration
- Chercher à s'auto-grandir au maximum

ISOMETRIC COBRA

- En appui contre un swiss-ball ou autre, chercher l'extension maximale en résistant contre l'élastique placé derrière la tête
- Chercher à s'auto-grandir, « tirer le cou et rentrer le menton »

KNEE TUCK PLANK

- Inspirer puis grouper les genoux à l'expiration.
- Inspirer de nouveau et expirer pour revenir à la position initiale.
- Chercher à s'auto-grandir au maximum
- Peut être réalisé sur une surface glissante sans ballon (pieds au sol)

SUPERMAN

- Tenir la position en isométrie.
- Chercher à s'auto-grandir au maximum
- Veiller à bien « tirer le cou et rentrer le menton »

NOUVEAU

CIRCUITS – HANDI

ÉCHAUFFEMENT MOBILITÉ

SALUTATION AU SOLEIL

- 6 x - TENIR 3s
- https://youtu.be/PX0zqWl829I
- Se grandir au maximum
- Pousser au maximum les doigts vers le haut, paumes de main face à face

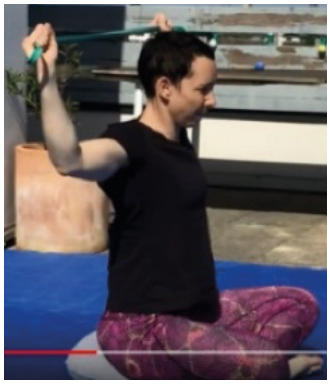
ROTATION MAIN CROCHET

- 3 x / côté – TENIR 3s
- https://youtu.be/BJrt7qnVgvw
- Se grandir au maximum

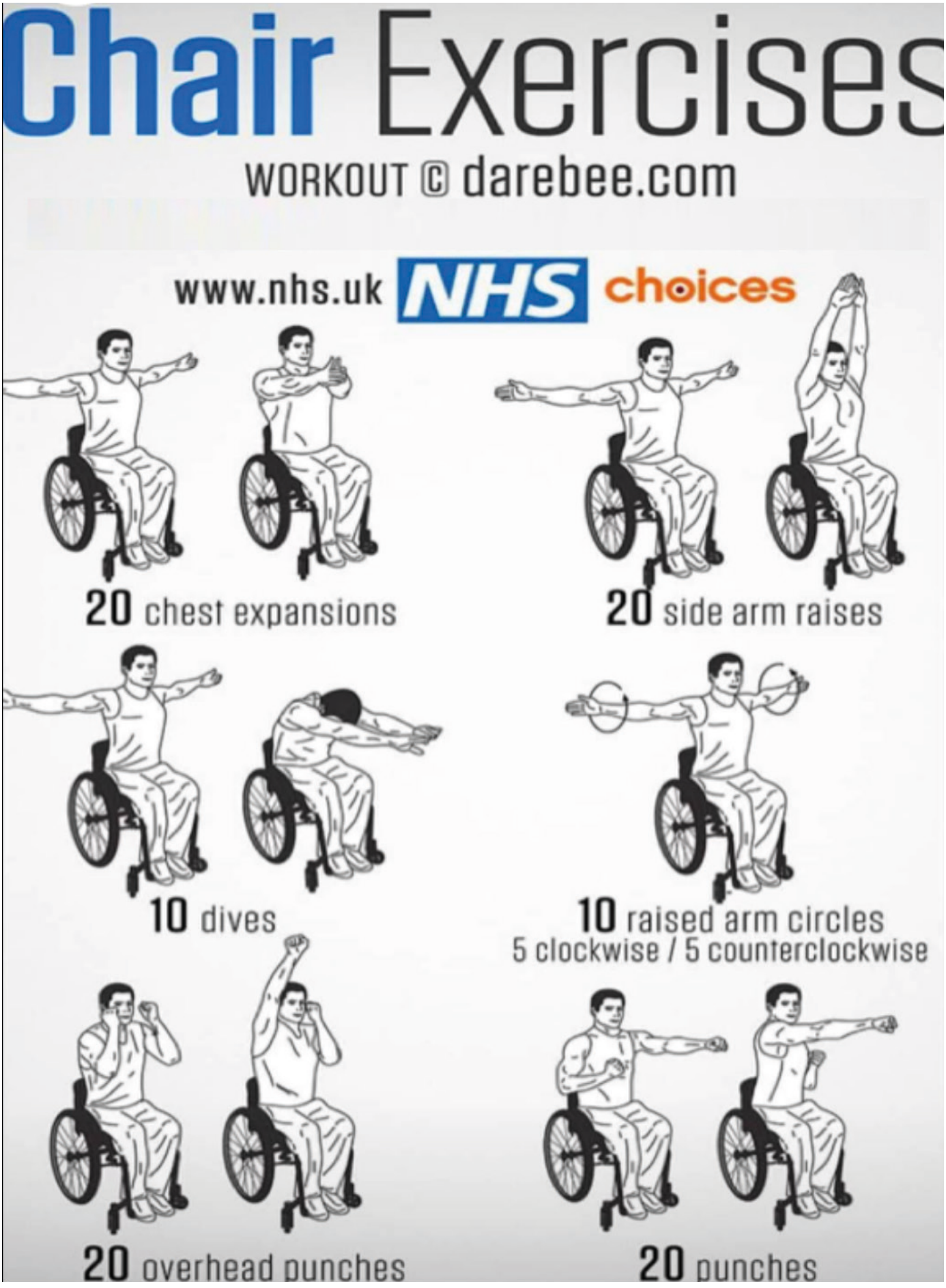
BRAS HAUT + ROTATION

- 6 x
- https://youtu.be/xelDQX0_n5M
- Se grandir au maximum

GRANDE ROTATION EXTERNE BRAS HAUT



- 6 x
- https://youtu.be/ZAms0eWeo1o
- Se grandir au maximum


Chair Exercises
WORKOUT © darebee.com
www.nhs.uk NHS choices
20 chest expansions
20 side arm raises
10 dives
10 raised arm circles
5 clockwise / 5 counterclockwise
20 overhead punches
20 punches

ÉCHAUFFEMENT GAINAGE ALIGNE – TONIQUE

Pause autant que nécessaire pour garder la qualité

PLANCHE FACE GENOU

- Faire des 8 avec l'objet
- x 25
- https://youtu.be/7ConvhGmyro
- Stabilité du bassin
- Alignement

PLANCHE LATÉRALE GENOU + GRANDE OUVERTURE

- x 25
- https://youtu.be/CdqE5iz3HPc
- Stabilité du bassin
- Alignement

CIRCUIT 1

5 TOURS
30'' de recup entre les exercices

½ POMPE ISOMETRIE

- 10"
- Alignement du corps
- Placement des épaules

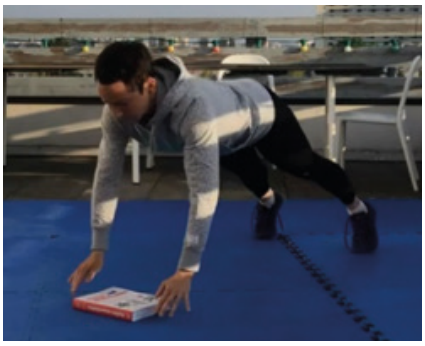
OISEAU ISOMETRIE HALTERE

- 20"
- https://youtu.be/1MaFzgxsKu4
- Placement du dos, fesses en arrière
- Mains au niveau de la tête
- Bouteille ou 2kg

DEVELOPPE ARNOLD ELASTIQUE

- 12 reps
- https://youtu.be/pDnTMJOHbFg
- Placer les épaules
- Finir l'extension des bras aux oreilles

SAUT CONTRE HAUT BRAS

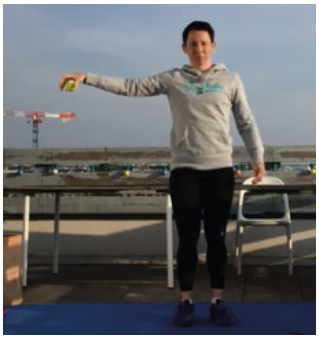


- 5 reps au signal
- https://youtu.be/t5xsygAR7lo
- Alignement

DEDANS DEHORS BRAS

- 5 reps au signal
- https://youtu.be/cjKvcMrx4c8
- Alignement

CATCH COTE ET DEVANT



- 10 par position
- https://youtu.be/pDnTMJOHbFg
- Le bras bouge le moins possible

CIRCUIT 2

5 TOURS
30'' de recup entre les exercices

ROULETTE MARCHE ISO

- 10s
- https://youtu.be/EgsMGiXeWFU
- Bassin rétroversé
- Epaules placées

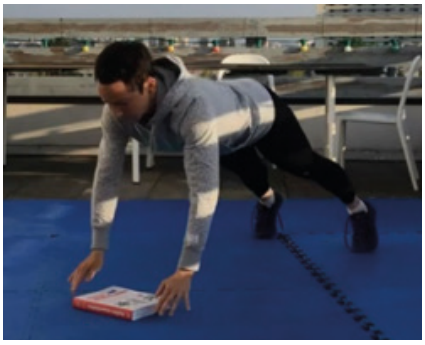
OISEAU ISOMETRIE HALTERE

- 20s
- https://youtu.be/1MaFzgxsKu4
- Placement du dos, fesses en arrière
- Mains au niveau de la tête

DEVELOPPE ARNOLD ELASTIQUE

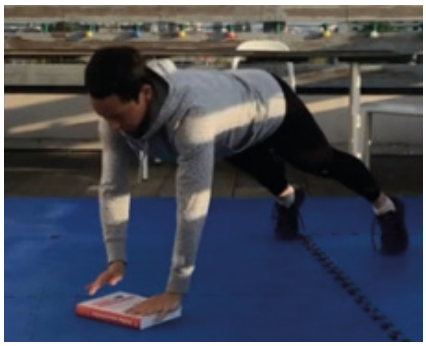
- 12 reps
- https://youtu.be/R3SipPINbEE
- Placer les épaules
- Finir l'extension des bras aux oreilles

SAUT CONTRE HAUT BRAS



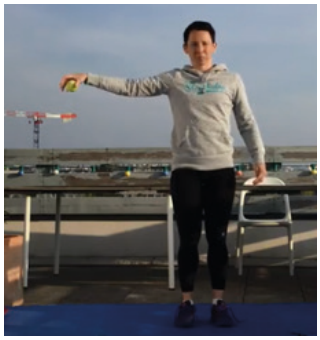
- 5 reps au signal
- https://youtu.be/t5xsygAR7lo
- Alignement

DEDANS DEHORS BRAS



- 5 reps au signal
- https://youtu.be/cjKvcMrx4c8
- Alignement

CATCH COTE ET DEVANT



- 10 par position
- https://youtu.be/pDnTMJOHbFg
- Le bras bouge le moins possible

RENFORCEMENT – GAINAGE

3 x (3X 30" de travail enchaîné par exercice)
1' de recup entre les tours

OBLIQUE TOUCH A GENOU

- *https://youtu.be/LVK85N_R9F4*
- TRANSVERSE !!!
- BASSIN ET TRONC IMMOBILES

2-DEAD BUG

- *https://youtu.be/CaSaOjt5ahA*
- TRANSVERSE !!!
- Placement bassin en légère rétroversion

PHOQUE

- *https://youtu.be/5ww3KddwZI4*
- Contrôle de la descente

NOUVEAU

PRÉPARATION PHYSIQUE

CONSIGNES GÉNÉRALES

- Prenez votre température 2x dans la journée.
- La durée des séances ne doit pas excéder 1h.
- Lors des séances cardio, les efforts ne doivent pas dépasser 80% de votre FCmax.
- Hydratez-vous régulièrement.
- Bougez ou étirez-vous 10min toutes les 2h dans la journée.
- Pas de tabac proche des séances.
- Favorisez l'endormissement en limitant les écrans en fin de soirée (TV, tablette, smartphone) et dans une pièce à 18-19°.

SÉANCES CARDIO-VASCULAIRE

EN EXTÉRIEUR

- 2 blocs de 10x 30sec 80% FCmax (essoufflement) / 30sec intensité faible, Récup 3min
- 10min allure faible à modérée + 20min avec 20 accélérations de 15sec (essoufflement)

EN INTÉRIEUR

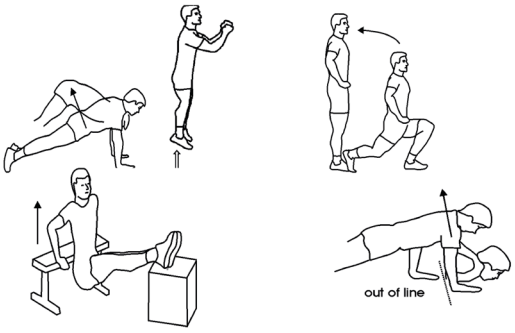
- 20min de travail en continu
- 10 Burpees + 10 Sit-Up + 30 Jumping-jack + 15 Air squat

21MIN SOUS LA FORME

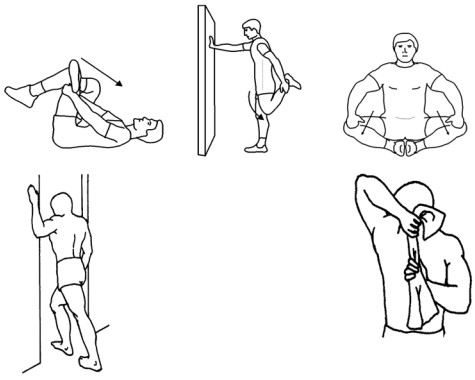
- Minute1 : 8x Jump Squat + 8x Burpees
- Minute 2 : 40sec L-Sit isométrique
- Minute 3 : 30x Mountain climbers

POKER SÉANCE

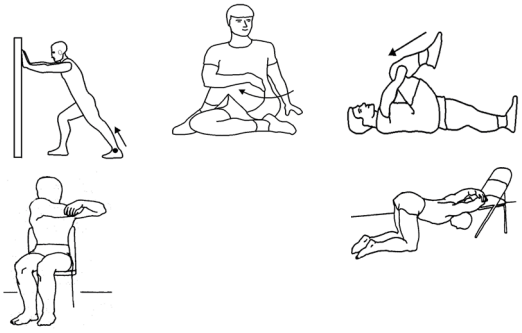
- 4 tours (10 cartes à jouer)
- Cœur : Pompes + Climbers
  Carreau : Dips sur chaise
  Pique : Fentes avants
  Trèfle : Burpees
- La valeur des cartes donne les répétitions:
- 2 à 9 : valeur des cartes
  10 à Roi : 10 répétitions
- As : 15 répétitions
- Entre les tours 50 jumping jack



SÉANCES D'ETIREMENTS



- 3x par semaine
- Etirements
- 4 séries de 30sec par exercice
- 30sec de récupération entre les séries



- 3x par semaine
- Etirements
- 4 séries de 30sec par exercice
- 30sec de récupération entre les séries

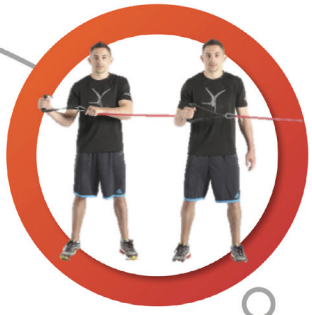
NOUVEAU

CORE TRAINING

CIRCUIT HAUT DU CORPS

STRAIGHT ARM PULL DOWN

EXTERNAL SHOULDER ROTATION

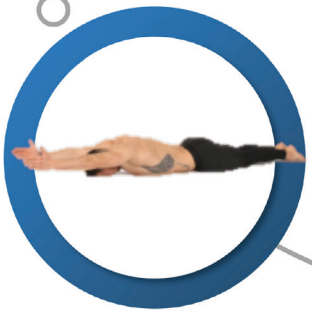


DUMBELL RENEGADE ROWS

SHOULDER PRESS WITH BAND

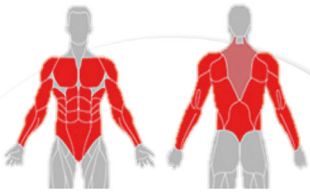
SUPINATION EXTERNAL SHOULDER ROTATION

« I » ISOMETRIC POSITION



DUMBELL SHOULDER EXTERNAL ROTATION

PUSH UP SCAPULA



DEBUTANT	INTERMEDIAIRE	AVANCE
8 REPS	12 REPS	15 REPS
30 SECS	45 SECS	1 MIN

X 2 à 3 TOURS

STRAIGHT ARM PULL DOWN

- Bras tendus, venir abaisser les omoplates. Descendre en 1 temps et remonter en retenant l'élastique (3 temps)

EXTERNAL SHOULDER ROTATION

- Se placer à l'aide de la main opposée à 90° et retenir le mouvement tout doucement sans perdre son angle ni bouger le bras (Tourner autour de l'axe du coude)
- Veiller à bien fixer et abaisser l'omoplate

DUMBELL RENEGADE ROWS

- En position de planche, venir tirer le coude à l'aide d'une fixation de l'omoplate, puis alterner de l'autre côté. Veiller à bien garder les épaules basses et ne pas creuser le dos

SHOULDER PRESS WITH BAND

- Venir monter les bras jusqu'à l'extension complète puis les redescendre jusqu'au buste. Effectuer des élévations en continu sur un tempo lent.
- Venir mettre une tension l'élastique

SUPINATION EXTERNAL SHOULDER ROTATION

- Les mains en supination, venir tirer l'élastique vers l'extérieur et retenir au retour

« I » ISOMETRIC POSITION

- A plat ventre, chercher à s'étirer au maximum et élever les mains à l'aide d'une fixation des omoplates

DUMBELL SHOULDER EXTERNAL ROTATION

- Effectuer une rotation de l'épaule en reposant le coude sur le genou. Travailler sur un tempo lent et veiller à bien s'auto-grandir.

PUSH UP SCAPULA

- A l'aide d'un élastique, en position de planche, venir coller les omoplates et les desserrer. Chercher à bien abaisser les épaules et ne pas creuser le dos

NOUVEAU

CORE TRAINING

MOBILITÉ ET RENFORCEMENT

HIPS BALANCE # 1

- En appui sur le genou, maintenir son auto-grandissement sans « casser » le bassin. Si pas de matériel, le faire les yeux fermés.

HIPS BALANCE # 2

- En appui sur le genou, maintenir son auto-grandissement sans « casser » le bassin. Si pas de matériel, le faire les yeux fermés.

EXTERNAL ROTATION

- Effectuer une rotation externe (tourner autour de l'axe du genou) tout en fixant le bassin et le genou.
- Retenir le retour

ISOMETRIC EXTERNAL ROTATION

- Retenir la résistance élastique tout en gardant le genou à 90°
- Veiller à ne pas soulever les hanches du sol

BIRD DOG BALANCE

- En appui sur le genou et sur la main, venir toucher la main et le genou opposé puis s'étirer au maximum et ainsi de suite.
- Si pas de matériel, le faire les yeux fermés.

GLUTES BRIDGE WITH ELASTIC BAND

- Effectuer des élévations de bassin tout en maintenant l'élastique vers l'extérieur.
- Ne pas reposer le bassin après chaque élévation.
- Veiller à bien garder le bassin dans l'axe.
- Se placer uniquement sur les talons.

SQUAT & EXTERNAL ROTATION

- En position de squat, venir écarter l'élastique en continu pendant toute la durée de l'exercice.
- Veiller à s'auto-grandir et à ne pas affaisser les voûtes plantaires.

BUTT KICKS

- A l'aide d'un élastique, effectuer un talon-fesse sur un tempo lent
- Veiller à bien fixer le bassin dans le sol

NOUVEAU

EXEMPLES D'EXERCICES SIMPLES DE MUSCULATION SANS MATÉRIEL

CONSTRUISEZ VOS SÉANCES EN FONCTION DE VOS « ENVIES » ET DE VOTRE NIVEAU DE PRATIQUE.

DEBUTANT
INTERMEDIAIRE
AVANCE

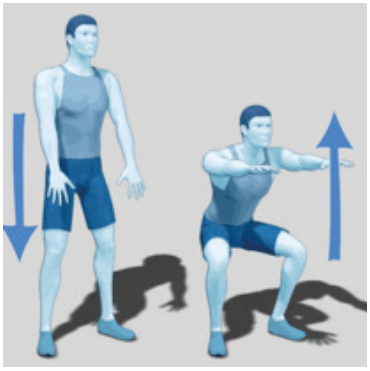
EXEMPLE #1 : renforcement « traditionnel », choisissez et enchainez un exercice qui vous convient dans **chacun des 5 Blocs** ci-dessous, en prenant entre **1' et 1'30 de récupération entre chaque exercice**.

EXEMPLE #2 : renforcement « Cardio », choisissez et enchainez un exercice qui vous convient dans chacun des 5 Blocs ci-dessus, **SANS PRENDRE DE RECUPERATION**. A la fin du circuit prenez **1' et 2'30 de récupération entre chaque exercice**. Effectuer entre 3 à 5 circuits… voir plus.

BLOC #1 : CUISSES

Choisir un des 5 exercices pour le circuit

QUADRICEPS – FESSIERS



- Effectuer des airs squats.

3x10
4x15
5x20

QUADRICEPS - FESSIERS

- Effectuer jambe D & jambe G.

3x8
4x10
5x20

QUADRICEPS

- Effectuer jambe D & jambe G.

3x15"
4x30"
5x45"

ADDUCTEURS

- Effectuer à 2 jambes si trop difficile.
- Effectuer jambe D & jambe G.

3x8
4x10
5x15

ISCHIO JAMBIERS

- Effectuer à 2 jambes si trop difficile

3x8
4x10
5x15

BLOC #2 : PECTORAUX

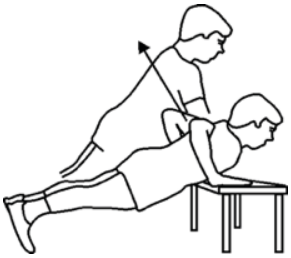
Choisir un des 5 exercices pour le circuit

POMPES A GENOUX

- Ne pas creuser le dos.

3x10
4x20
5x max de repet

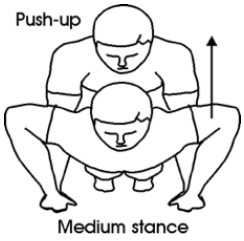
POMPES CHAISE



- Utiliser une chaise

3x10
4x20
5x max de repet

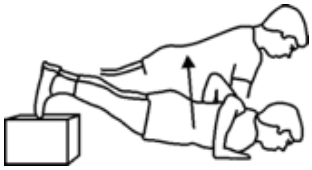
POMPES CLASSIQUES



- Prise neutre.

3x10
4x20
5x max de repet

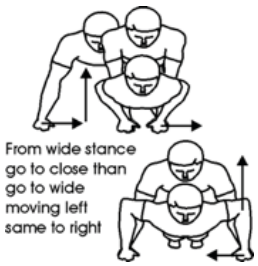
POMPES DECLINEES



- Utiliser une marche d'escalier

3x10
4x20
5x max de repet

POMPES DECALEES



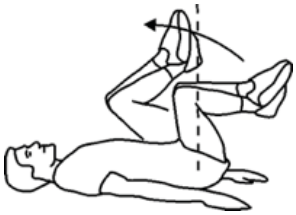
- Alterner la position des mains.

3x10
4x20
5x max de repet

BLOC #3 : ABDO – LOMBAIRES – GAINAGE

Choisir un des 5 exercices pour le circuit

GRAND DROIT



- Relever les genoux, lombaires au sol.

3x10
4x20
5x max de repet

GRAND DROIT

- Relever le buste dos droit.

3x10
4x20
5x max de repet

TRANSVERSE

- Ne pas creuser le dos.

3x30"
4x1'
5x temps max

OBLIQUES

- Rester bien aligné

3x30"
4x1'
5x temps max

LOMBAIRES

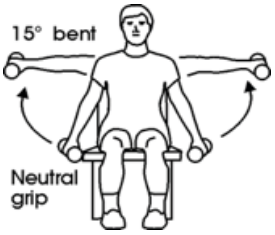
- Garder la position en étant auto-grandi

3x30"
4x1'
5x temps max

BLOC #4 : DORSAUX – ÉPAULES

Choisir un des 5 exercices pour le circuit

DELTOIDES MOYENS



- Utiliser des bouteilles d'eau.

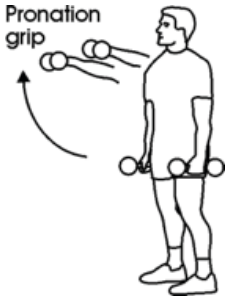
3x8
4x10
5x15

DELTOIDES – TRAPEZES

- Utiliser des bouteilles d'eau.

3x8
4x10
5x15

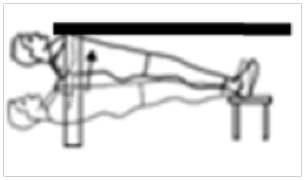
DELTOIDES ANTERIEURS



- Utiliser des bouteilles d'eau.

3x8
4x10
5x15

DORSAUX- FIXATEURS



- Utiliser une table.

3x5
4x10
5x max de repet

DORSAUX- FIXATEURS

- Utiliser des bouteilles d'eau.

3x10
4x15
5x20

BLOC #5 : CARDIO

Réaliser les exercices avec de la vitesse, tout en restant bien placé

Choisir un des 5 exercices pour le circuit

TALONS FESSES

- Amener talons aux fesses sur place.

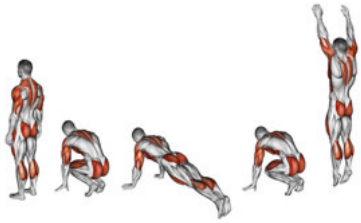
3x20"
4x30"
5x 45"

MONTEES GENOUX

- Amener genoux poitrine sur place.

3x20"
4x30"
5x 45"

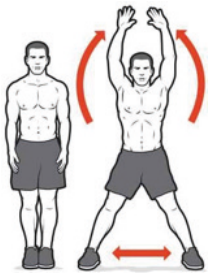
BURPEES



- Effectuer des Burpees.

3x8
4x15
5x 20

JUMPING JACK



- Effectuer des jumping Jack (sautés)

3x10
4x20
5x30

MONTAIN CLIMBER

- Amener genoux poitrine.

3x20"
4x30"
5x 45"

THÉMATIQUE N°3

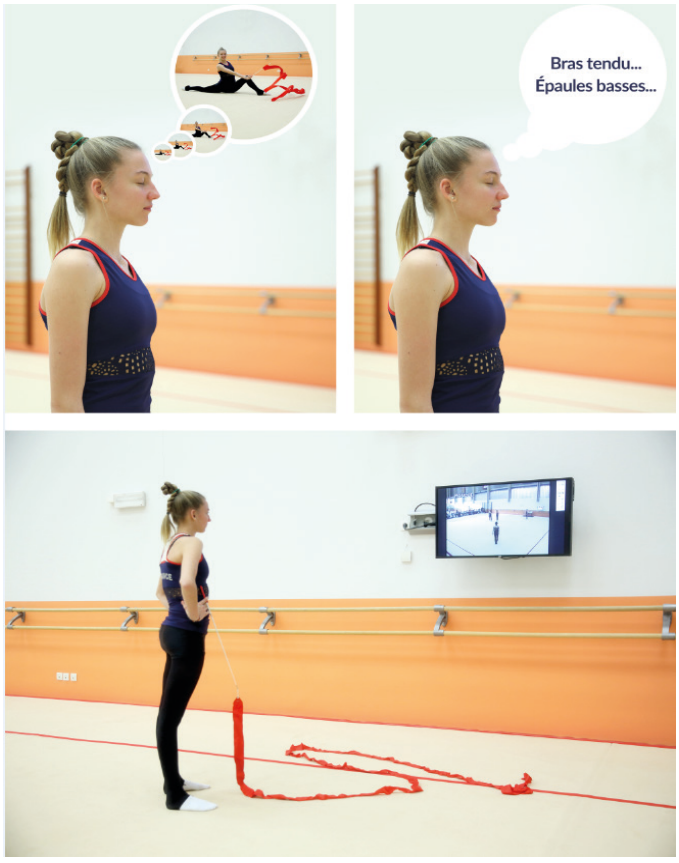
DIMENSION MENTALE DE LA PERFORMANCE

CONFINEMENT ET PRATIQUE SPORTIVE

LA SIMULATION MOTRICE, UNE ALTERNATIVE À LA PRATIQUE SPORTIVE ?

QU'EST-CE-QUE LA SIMULATION MOTRICE ?

La simulation motrice est un protocole qui consiste à reproduire la gestuelle sportive en pensée. Plus simplement, c'est « faire son sport dans sa tête. » On peut faire son sport dans sa tête en s'imaginant en train de réaliser une action, en observant cette action, en la décrivant ou en la mimant.



Quelle que soit la discipline pratiquée - que ce soit des disciplines de production de formes (la gymnastique artistique/rythmique, du trampoline, du plongeon, du saut à la perche) ou que ce soit des sports collectifs (basket-ball, football), duels (judo, badminton, tennis de table) – on peut vivre son sport dans sa tête… Bien entendu, l'approche sera différente si l'on pratique des sports de reproduction de formes dans un milieu sans incertitude ou des sports où le sportif évolue dans un environnement incertain et changeant, au sein duquel il doit agir, s'adapter, et prendre des décisions sous de fortes contraintes temporelles.

POURQUOI PRATIQUER LA SIMULATION MOTRICE ?

Il a été démontré très récemment, dans le domaine des neurosciences, qu'imaginer, observer, verbaliser, et exécuter un mouvement activaient un certain nombre de zones communes du cerveau, notamment les aires motrices et somatosensorielles.

Si de nombreuses zones cérébrales communes sont mises en jeu lors de la simulation motrice d'un geste sportif et lors de son exécution réelle, on peut avancer que **lorsqu'on s'entraîne à la simulation motrice, on s'entraîne aussi, pour partie, à la réalisation effective de ce geste.**

PRATIQUER LA SIMULATION MOTRICE, C'EST-À-DIRE PRATIQUER SON SPORT DANS SA TÊTE, EST-CE RÉELLEMENT EFFICACE ?

Depuis 2014, une nouvelle approche basée sur la simulation motrice a été proposée aux sportifs Insépiens blessés. Le but de cette approche est d'accompagner l'athlète blessé tout au long de sa remise en condition physique et d'optimiser la reprise de son entraînement en lui permettant de maintenir son niveau d'habiletés technico-tactiques.

Cet accompagnement, réalisé avec les athlètes des Pôles France d'athlétisme (saut à la perche), d'aviron, de badminton, de basket-Ball, d'escrime, de gymnastique artistique/rythmique, de judo, de natation artistique, de plongeon, de taekwondo, de tir à l'arc, de trampoline, et de tennis de table, a montré son efficacité comme l'illustrent les quelques témoignages ci-dessous.

> ***« Ce que l'on a fait avec Claire, cela m'a permis de gagner beaucoup de temps sur ma rééducation, sur ma mobilité, sur ma motricité [….], et dès mon retour j'ai gagné les deux compétitions que j'ai faites »*** (Gwladys Epangue, taekwondo)

> ***« Physiquement, j'ai beaucoup perdu, mais je ne me suis pas sentie dépassée. J'ai conservé mes automatismes et mes habiletés cognitives [……] J'ai surtout été actrice de ma guérison, je suis restée sportive de haut niveau tout le temps de ma blessure et cela a beaucoup facilité mon retour »*** (Astrid Guyard, escrime, fleurettiste).

QUAND IMAGINER, OBSERVER, MIMER SE RÉVÈLE ÊTRE UNE ALTERNATIVE À LA PRATIQUE SPORTIVE…

Avoir recours à la simulation motrice lors d'une période d'inactivités dans des situations extrêmes et inédites comme nous le vivons actuellement permettrait au sportif, dès la levée des mesures de confinement, de retrouver très rapidement ses sensations, ses automatismes.

En effet, vivre une blessure et être confiné présentent des points communs. Dans les deux cas, le sportif n'est plus en mesure de pratiquer son sport avec toutes ses spécificités. Mais, contrairement aux athlètes blessés qui eux sont privés de motricité et sont immobilisés, le sportif confiné, lui, peut entretenir sa forme physique, sa cardio. Ainsi, son retour à l'entraînement sera plus efficace et rapide comparé aux retours des athlètes blessés.

COMMENT FAIRE ?

Très simplement, vous pouvez imaginer « dans votre tête » des **gestes technico-tactiques réussis en y associant des sensations kinesthésiques**, sensations similaires à celles produites lorsque vous réalisez effectivement ces gestes.

Vous pouvez également **observer des vidéos de séquences technico-tactiques** en y associant des sensations kinesthésiques qu'il s'agisse de **disciplines de production de formes** (e.g., plongeon, gymnastique artistique, trampoline, athlétisme : sauts, lancers, aviron, kayack en ligne) ou de disciplines caractérisées par de fortes incertitudes (sports collectifs tels que le basket-ball, le football ; sports duels tels que le judo, badminton, tennis de table).

Pour les « sports à incertitudes », vous pouvez également visionner une vidéo d'une situation réelle et, à un moment donné, **stopper cette diffusion et prédire ce qui va se dérouler** juste après cet arrêt.

Enfin, vous pouvez **mimer ou faire du shadow** et les combiner ou non avec de l'imagerie et de l'observation.

Concrètement, si vous êtes intéressé(e)s, vous pouvez contacter **accompagnement.perf@insep.fr**

Des programmes et des suivis individualisés seront mis en place en tenant compte de la spécificité de la discipline sportive pratiquée, de la singularité de l'athlète, c'est-à-dire de ses ressources mentales, de son histoire personnelle, de sa sensibilité, de son vécu expérientiel, sans oublier le contexte au sein duquel il évolue.

« PRATIQUER SON SPORT DANS SA TÊTE » VOUS DONNERA DE L'ENVIE, DE L'ÉNERGIE ET DU PLAISIR…

ALORS QU'ATTENDEZ-VOUS ?

FATIGUE ET RÉCUPÉRATION :

LE SOMMEIL

Un sommeil de qualité contribue à la santé et procure un avantage concurrentiel déterminant.

Les athlètes étudiés dans les recherches scientifiques dorment en moyenne 7 ± 1,2 heure. Les études montrent que 50% des athlètes souffrent de troubles du sommeil.

LES DÉFICITS DE SOMMEIL

Une réduction de la qualité ou de la quantité du sommeil perturbe le système nerveux autonome (régulation des fonctions de l'organisme), minore la production d'hormone de croissance, augmente le risque de blessures, diminue le temps de réaction, la mémoire et la prise de décision. Le manque de sommeil a aussi été associé à une augmentation des cytokines pro-inflammatoires liée à une dysfonction du système immunitaire.

Un endormissement trop tardif (après 1 heure du matin) a été associé à la suppression d'une ou deux phases de sommeil profond lié à la diminution des synthèses biochimiques, des régulations hormonales et immunitaires. Le réveil trop précoce (avant 6 heures du matin) supprime quant à lui une phase de sommeil paradoxale (phase de rêves) et altère l'adaptation psychique et la régulation émotionnelle. Les recherches observationnelles ont montré que plus les athlètes s'entraînent tôt le matin, plus courte est la durée du sommeil.

POUR UNE ÉDUCATION À UN MEILLEUR SOMMEIL CHEZ LES ATHLÈTES

Plusieurs mesures peuvent contribuer à améliorer la qualité du sommeil chez les athlètes. Diminuer les séances d'entraînement intensives trop tardives (après 20 heures), à partir de 16 heures diminuer ou supprimer les excitants (thé, café), diminuer les lumières bleues le soir (soleil, appareils électroniques), augmenter la lumière rouge le soir (LED rouges, abats jours), diminuer la température dans la chambre (en dessous de 20° C) et le bruit, observer des horaires de coucher et de lever réguliers. Les travaux ont aussi montré qu'en climats tempérés une douche chaude améliore la qualité du sommeil et réduit la latence d'endormissement et que l'hydrothérapie augmente la quantité et la qualité du sommeil.

LA SIESTE

La sieste devrait durer entre 5 et un maximum de 15 minutes et devrait être réalisée idéalement 12 heures après le milieu de la nuit. La sieste permet d'améliorer la performance chez les athlètes en déficit de sommeil. La sieste doit être réalisée allongée, les yeux fermés avec une respiration profonde. Le sommeil n'est pas indispensable durant la sieste. Lorsque les réveils après la sieste sont trop difficiles, cela peut indiquer un déficit de sommeil.

L'ALLONGEMENT DE LA DURÉE DU SOMMEIL

L'allongement de la durée du sommeil augmente sa qualité et son efficience selon une relation linéaire. Plus le nombre de jours de sommeil durant lesquels le sommeil est allongé est important meilleures sont les performances en force vitesse. Allonger la durée du sommeil de 7 à 8,5 heures améliore les performances en endurance.

FATIGUE ET RÉCUPÉRATION :

HYDROTHÉRAPIE, MASSAGE, COMPRESSION, CRYOTHÉRAPIE

La récupération vise la restauration intégrale des capacités physiques et mentales après l'entraînement et la compétition.

Pour être pleinement efficace elle demande à être organisée en routines intégrées aux périodes d'entraînement et de compétition. Au sein de la périodisation des microcycles de récupération doivent être intégrés.

LA RÉCUPÉRATION ACTIVE

Elle a été montrée comme efficace pour réduire l'accumulation du lactate musculaire et sanguin et pour diminuer la charge cardio vasculaire de l'entraînement intense ou de la compétition. Cependant après une compétition intense la récupération active participe à l'abaissement des stocks de glycogène qu'il conviendra de restaurer.

LES MASSAGES COURTS

10 à 20 minutes réduisent les douleurs musculaires, les inflammations, induisent des synthèses mitochondriales et musculaires et restaurent les performances.

LE PORT DE VÊTEMENTS DE COMPRESSION

Il serait associé à une plus large restauration de la force 24 heures après l'exercice.

L'IMMERSION AIGÜE

En bains froids (11-15°) durant 11-15 minutes diminue les inflammations, améliore les synthèses mitochondriales et participe à une plus rapide restauration des performances après 24 à 48 heures. Il a aussi été rapporté une augmentation de la régulation parasympathique.

L'IMMERSION CHRONIQUE

Systématique en eau froide sur de longues périodes, minore légèrement les synthèses anaboliques et le développement de l'hypertrophie musculaire et de la force musculaire. Certaines études cependant indiquent que les synthèses mitochondriales seraient augmentées par des immersions systématiques en eau froide après des séances d'endurance à haute intensité.

L'IMMERSION CONTRASTÉE

2 minutes dans le froid (8-10°) et 2 minutes dans le chaud (40-42°) durant 6 à 10 minutes exerce un effet de vasoconstriction, vasodilatation qui favorise le drainage des déchets musculaires. Terminer de telles séquences par 2 à 4 minutes dans le froid permet de bénéficier des effets positifs de l'immersion en eau froide.

CRYOTHÉRAPIE

Enfin la cryothérapie corps entier participe à diminuer les inflammations de l'appareil ostéo-articulaire et des microtraumatismes musculaires. Dans le cas des blessures elle réduit l'œdème et réduit le délai de cicatrisation. Enfin des travaux à confirmer indiquent des effets positifs de la cryothérapie corps entier sur l'état psychique.

L'essentiel semble être **d'associer les différentes procédures de récupération** dans des routines adaptées aux athlètes, aux disciplines et aux différents moments de la saison sportive : période préparatoire, période d'entraînement intensif, affûtage, période de régénération.

LES CONSEILS ET STRATÉGIES D'ADAPTATION

PAR DES EXPERTS EN PRÉPARATION MENTALE ET PSYCHOLOGIE DU SPORT

Chamboulement du calendrier, incertitudes sur la date de reprise de l'entraînement, confinement à domicile, manque de lien social, mais aussi crainte de contracter la maladie et de la transmettre à des membres de sa famille, perte d'un proche… : depuis le début de cette crise sanitaire exceptionnelle que connaît la France, vous ressentez peut-être une forme de fatigue émotionnelle, des troubles de l'humeur et du sommeil ou vous êtes confrontés à des situations de stress inédites, voire à des crises d'angoisse. Des experts en préparation mentale et psychologie du sport de l'INSEP et du réseau grand INSEP analysent cette situation et vous donnent quelques clés pour mieux vivre cette période particulièrement anxiogène.

ANAËLLE MALHERBE

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PRÉPARATRICE MENTALE À L'INSEP

« Même si vous avez l'habitude depuis le début de votre carrière d'être confronté à des paramètres et des difficultés que vous ne maitrisez pas forcément – une blessure, vos adversaires, l'arbitre, le public, la météo -, la période actuelle peut être particulièrement déstabilisante et vous faire perdre vos repères. Car elle véhicule de nombreuses incertitudes auxquelles vous n'avez certainement jamais dû faire face : le confinement, la reprise incertaine de l'entraînement, l'absence de compétition… Il est donc important pour vous de rester focaliser sur ce qui peut être maitrisable. N'hésitez pas à vous recentrer sur l'instant présent, à redéfinir vos priorités dans vos différents domaines de vie (sportif, affectif, familial, scolaire, professionnel…) et identifier les activités sur lesquelles il est possible de vous investir à l'heure actuelle. Par exemple, profitez de votre famille et de vos proches, travaillez votre mémoire de fin d'étude si vous êtes étudiant, lancez-vous dans des formations à distance pour acquérir de nouvelles compétences si vous êtes à la recherche d'un emploi… La période peut induire une baisse de motivation et une perte de sens, mais aussi conduire à une remise en question. Ces ressentis sont normaux. Cette période peut être intéressante pour travailler la question du sens et repositionner ses priorités quels que soient les domaines de vie.

> *« Cette période peut être intéressante pour travailler la question du sens et repositionner ses priorités quels que soient les domaines de vie. »*

Un travail à base d'imagerie mentale, de méditation, de relaxation permettra de mieux gérer vos émotions ainsi que celles qui surgiront certainement à la reprise qui devra être progressive. Le travail des entraîneurs, des préparateurs physiques et des psychologues du sport sera très important lors de la sortie de crise. Mais il est primordial dès à présent de vous tourner vers des professionnels pour « vous décharger » émotionnellement, exprimer votre ressenti, tout en commençant à vous projeter et à visualiser certaines situations. »

OLIVIER GUIDI

RESPONSABLE DE L'UNITÉ DE PRÉPARATION MENTALE DU CREPS PACA – AIX EN PROVENCE

« En tant que sportif de haut niveau, vous êtes peut-être en train de prendre conscience que, finalement, vous ne pouvez pas tout contrôler. Et ce n'est pas forcément facile à accepter ! Profitez-en pour prendre du recul, remettre du sens et repositionner vos objectifs.

« Malgré la déception, la frustration que vous pouvez ressentir actuellement, ce n'est pas forcément le bon moment pour vous de prendre des décisions fortes »

Entre la poursuite de vos entraînements à domicile, les visioconférences avec votre encadrement, votre vie de famille pour certains, vous pouvez commencer à ressentir une forme de surcharge mentale. Et si vous êtes entraîneur, c'est peut-être encore plus prégnant. Car vous devez trouver des plans B ou C pour permettre à vos athlètes de continuer à s'entraîner, vous multipliez les visioconférences avec votre fédération, les sportifs, etc, vous préparez des stratégies de reprise mais sans avoir une vision bien claire sur l'avenir. Que vous soyez sportif ou entraîneur, prenez le temps de vous poser. Acceptez de rentrer dans une phase de temps lent, de vous relâcher, de vous laisser aller, mais aussi de ressentir une certaine forme d'anxiété, d'angoisse liée au confinement, à la maladie, à la perte de contrôle, etc. C'est tout à fait normal. Il est en revanche important de le verbaliser, de le partager en vous tournant vers des professionnels. En revanche, malgré la déception, la frustration que vous pouvez ressentir actuellement, ce n'est pas forcément le bon moment pour vous de prendre des décisions fortes. Comme par exemple d'arrêter ou non votre carrière ou d'exprimer un désir de maternité… Attendez de sortir de ce contexte très perturbant et de revenir dans une réalité sans confinement. Il sera alors temps d'écouter votre corps, d'éprouver votre inconscient. »

MERIEM SALMI

PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE, CONSEIL ET EXPERTISE AUPRÈS DU DIRECTEUR GÉNÉRAL ET DES SERVICES DE L'INSEP EN CHARGE DE LA PERFORMANCE

« Cette période exceptionnelle que nous vivons peut s'apparenter à une fracture dans votre temporalité, une effraction de votre vie dont le tempo est rythmé par les entraînements et les compétitions. Et d'autant plus que l'arrêt a été brutal et complètement inattendu.

Cette perte de contrôle, personne n'y était préparé il n'est donc pas simple de savoir comment la vivre. Certains d'entre vous ont eu plus ou moins du mal à accepter par exemple le report des Jeux Olympiques et Paralympiques. D'autres ont du s'adapter à leurs « nouvelles » méthodes d'entraînement, à leur vie en confinement,… Si vous êtes en fin de carrière, vous pouvez vous interroger sur votre capacité à tenir encore un an, à vous remobiliser… Ces questions sont légitimes et pertinentes, mais vous le savez bien, l'incertitude fait partie du sport. Il est donc important pour vous de vous focaliser sur ce que vous pouvez contrôler et non sur des éléments que vous ne pouvez maîtriser, sous peine de vous retrouver dans une situation très anxiogène. Profitez-en pour vous recentrer sur d'autres priorités et activités, pour développer d'autres compétences et prendre conscience qu'il n'y a pas que la performance et la compétition. Je ne suis pas inquiète sur votre capacité à surmonter cette épreuve. Votre capacité d'adaptation est performante. En revanche, si vous commencez à présenter des signes de stress, d'anxiété, des passages à vide, de la tristesse et que ceux-ci s'installent pendant plus d'une semaine consécutive, cela peut être lié à d'autres paramètres que le sport : par exemple à la peur de contracter la maladie, de la transmettre à des membres de sa famille ou à la perte d'un proche. Si vous repérez également des signes de détresse chez des sportifs, des entraîneurs, des DTN ou toute autre personne de votre environnement sportif, n'hésitez à alerter des psychologues du sport. Nous voulons éviter absolument que certains puissent développer à terme un éventuel état de stress post-traumatique. Il nous faut donc prévenir. Il est primordial d'être accompagné et ce dès à présent sans attendre la reprise si vous êtes dans cette situation. De plus, l'accompagnement à la sortie du confinement est aussi très important. Un sas de décompression sera indispensable au moment du déconfinement pour éviter un risque de surinvestissement, de surentraînement et ainsi permettre une reprise cohérente et intelligente. Veillez à prendre soin de vous pour vous retrouver en bonne santé… psychologique. »

« Il est important pour vous de vous focaliser sur ce que vous pouvez contrôler et non sur des éléments que vous ne pouvez maîtriser, sous peine de vous retrouver dans une situation très anxiogène. Profitez-en pour vous recentrer sur d'autres priorités et activités, pour développer d'autres compétences et prendre conscience qu'il n'y a pas que la performance et la compétition. »

LES STRATÉGIES QUE VOUS POUVEZ METTRE EN PLACE

Replacez les choses dans leur contexte, prenez de la hauteur et du recul sur les événements que vous vivez, sur vos angoisses, sur votre pratique…

Pratiquez la méditation de pleine conscience en vous aidant par exemple d'exercices simples de respiration pour stabiliser votre système nerveux, garder votre calme dans des situations stressantes et pour vous aider à prendre des décisions plus éclairées. Placez une de vos mains sur le ventre et l'autre sur le thorax, Inspirez lentement par le nez en gonflant votre ventre sans hausser les épaules. Marquez un temps de pause. Puis expirez par le nez ou par la bouche en rentrant le ventre.

Si vous êtes déjà familiers avec ces techniques, continuez à pratiquer la simulation motrice et à utiliser les techniques de visualisation, d'imagerie mentale qui vont vous permettre d'améliorer votre concentration, votre confiance en vous. La visualisation consiste à s'imaginer mentalement réussir une action ou même un match tout entier, reproduire des gestes, etc. Vous pouvez vous appuyer aussi sur des vidéos de vos entraînements ou de vos compétitions.

Veillez à maintenir vos activités, à garder un rythme avec les routines du quotidien : repas, sommeil, jeux en famille, etc. Même si votre sommeil est perturbé actuellement, faites en sorte de respecter votre rythme circadien.

S'il est important de rester informé des mesures de précaution à respecter et des informations sur l'actualité, évitez de vous sur-exposer aux médias qui véhiculent des informations anxiogènes. Regardez la télévision une à deux fois par jour seulement.

Évitez de vous isoler et de vous confiner dans votre confinement. Gardez le lien avec vos proches, votre famille, vos amis et bien sûr votre encadrement sportif en utilisant les différentes technologies de communication à votre disposition.

Vous vous posez peut-être des questions sur votre projet de formation, votre reconversion ? Vous pouvez toujours solliciter le référent fédéral en charge du suivi socio-professionnel de votre fédération et/ou les différents services de l'INSEP et du réseau grand INSEP qui pourront vous informer, voire vous rassurer au besoin.

Vous avez besoin d'être accompagné par un psychologue du sport ? N'hésitez pas à prendre contact avec les référents haut-niveau des différents centres du réseau grand INSEP (dont vous trouverez les coordonnées en début de ce guide) qui pourront vous orienter vers des professionnels du réseau.

INTERVENANTS DES DOMAINES
« PSYCHOLOGIQUE / MENTAL ET COACHING »

	MISSIONS - FONCTIONS
PSYCHIATRE	Il prend surtout soin des personnes **souffrant de troubles psychiques graves** (dépressions graves, psychoses, maniaco-dépression)
PSYCHOTHÉRAPEUTE	Il est habilité à **traiter des personnes souffrant de troubles psychiques ou somatiques** Son travail consiste à aider ses patients à libérer des **traumatismes** du passé, **comprendre** son état dans le but d'atteindre un bien-être intérieur
PSYCHOLOGUE	Il reçoit des personnes **dans le cadre de soutien, d'accompagnement et de thérapie d'ordre psychologique** : • soit d'ordre personnel, tels dépression, troubles de la personnalité • d'ordre relationnel comme des problèmes de couple, de relations parent-enfant, relations de travail etc.
COACH	Le coaching s'appuie sur une **approche globale de l'individu** et vise à l'**autonomie** de la personne. Le coaching est l'accompagnement d'un individu ou d'un groupe d'individus vers **l'atteinte d'un objectif** ou la résolution d'une problématique. Le coaching permet au coaché **d'utiliser ses propres ressources pour laisser émerger ses réponses** aux questions qu'il se pose.
PRÉPARATEUR MENTAL	Le préparateur mental travaille dans l'optique de la **préparation à la performance** La préparation mentale vise **l'apprentissage de techniques**, stratégies, savoir-faire et savoir-être destinés à favoriser chez l'athlète une meilleure connaissance et/ou maîtrise de ses habiletés mentales

DIPLÔMES FORMATION	
PSYCHIATRE	Diplôme d'état La profession est réglementée **Docteur en médecine** Spécialisé dans les troubles psychiatriques (3 ans) Formation en psychologie, biochimie, somatique…
PSYCHOTHÉRAPEUTE	Diplôme d'état, universitaire ou privé La profession est réglementée **Titre protégé** depuis la loi de 2004 avec décret en 2010 puis 2012 (amendement Accoyer) L'inscription sur le registre des psychothérapeutes est subordonnée à validation. Liste des ayant-droits : • **Psychiatre** ; • **Médecin non psychiatre** ayant suivi **200h de formation** en psychopathologie et psychothérapie et ayant validé 2 mois de stage dans un établissement sanitaire, médico-social ou social ; • Psychanalyste enregistré dans un annuaire d'association de psychanalystes ; • Psychologue clinicien ; • Psychologue ayant effectué 2 mois de stage ou 500h dans un établissement sanitaire, social ou médico-social ; • Master en psychologie ou en psychanalyse ayant suivi 400h de formation en processus psychiques, en pathologies psychiatriques, en psychopathologie, en psychothérapie et valider 5 mois de stage dans un dans un établissement sanitaire, social ou médico-social.
PSYCHOLOGUE	Diplôme d'état La profession est réglementée Il est délivré aux **titulaires d'un Master 2 de psychologie** ayant validé un parcours complet de psychologie, diplôme reconnu par l'Etat depuis 1985 : • licence + maitrise + DESS • DEA assorti d'un stage (diplôme de 3e cycle) en psychologie clinique (et généralement pathologique) • **code de déontologie**
COACH	Diplôme universitaire ou organismes de formation publics ou privés La profession est actuellement non réglementée Les contenus, durées de formation et les modalités de formation sont spécifiques à chaque organisme de formation Le coach peut soit appartenir à une communauté de pratique et être sous l'égide d'une charte déontologique qui définit l'exercice de sa pratique (SF Coach, label Accompagnateur Professionnel de la Performance de l'INSEP, ISF, EMCC, Réseau des coachs interne des Ministères Sociaux…) soit fixer lui même **ses règles et son éthique d'intervention** : • **code de déontologie** ; • pratique de la **supervision** ; • **contrat** (fixant les modalités… autonomie de l'athlète, confidentialité des propos tenus…)
PRÉPARATEUR MENTAL	Diplôme universitaire ou privé La profession est non réglementée Les contenus, les durées et les certifications sont variables Le diplôme n'étant pas « encadré » par des textes officiels, c'est **le préparateur mental qui fixe lui-même ses règles et son éthique** d'intervention : • **code de déontologie** ; • pratique de la **supervision** ; • **contrat** (fixant les modalités… autonomie de l'athlète, confidentialité des propos tenus…)

	COMMENT EXERCE T-IL ?
PSYCHIATRE	**Diagnostique** • Propose un traitement / une hospitalisation • Remboursé par la sécurité sociale
PSYCHOTHÉRAPEUTE	**Utilise différents référentiels :** • Analytique / psychanalyse • Systémique / thérapie familiale • cognitivo-comportementaliste et celle du mouvement humaniste
PSYCHOLOGUE	**Evaluation** psychologique : • Structure de personnalité + évaluation cognitive • Entretien clinique : diagnostic et soutien **Non remboursé**
COACH	Le coach a un rôle de **facilitateur** ; il est un spécialiste de **l'écoute et du questionnement** Sa posture de départ est une acceptation inconditionnelle du coaché, dans le respect de l'intégrité de la personne. **Non remboursé**
PRÉPARATEUR MENTAL	La préparation mentale vise **l'apprentissage de techniques**, stratégies, savoir-faire et savoir-être destinés à favoriser chez l'athlète une meilleure connaissance et/ou maîtrise de ses habiletés mentales **Non remboursé**

MÉDITATION ET SPORT

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Le terme de méditation regroupe un ensemble de pratiques spirituelles et religieuses vieilles de plusieurs millénaires. Depuis ces dernières décennies nous assistons à un développement, aussi bien en Orient qu'en Occident, d'une approche laïque de la méditation : la méditation « vipassana » (vipashyana), dite de « pleine conscience » (mindfulness). Cette approche est de plus en plus crédibilisée par la science en vertu de ses effets bénéfiques sur la santé et le bien-être. Elle a notamment donné naissance à deux programmes thérapeutiques de prévention des rechutes chez les personnes dépressives et pour le traitement des états anxieux ou de douleurs chroniques (MBSR et MBCT).

La méditation de pleine conscience consiste à s'entraîner, à reconnaître et à entrer en contact avec l'expérience que nous vivons instant après instant. Rester dans « l'ici et maintenant » malgré le flot incessant des pensées du passé et des anticipations du futur. C'est donc naturellement que la méditation s'est invitée dans le domaine sportif dès les années 70 (cf. Tennis et psychisme, T. Galwey, 1976) et que l'impact de la pleine conscience sur la pratique sportive commence à être étudiée scientifiquement (cf. Garner, 2004 ; M Bernier, E Thienot, J Fournier, 2009).

À QUOI ÇA SERT ?

Quelle que soit la finalité de la pratique (spirituelle, bien-être, connaissance de soi, philosophique, etc.), la méditation de pleine conscience développe les mécanismes attentionnels et les processus de concentration. Méditer, c'est s'entraîner à « voir les choses telles qu'elles sont », sans jugement envers ses propres sensations, émotions, réactions mentales ; aller vers plus d'acceptation de ses états, et au final être plus présent mentalement et physiquement dans l'action.

Une pratique régulière de la méditation va développer la force mentale de concentration sur un objet et/ou un champ attentionnel précis malgré les distractions internes (sensations, émotions, ruminations, inquiétudes, etc.) et/ou externes qui capturent notre attention (bruits, mouvements, changement lumineux, résultat d'une action, etc.). Elle renforce notre « GPS attentionnel », notre habileté à inhiber les distracteurs et revenir sur ce qui est important dans le présent de la situation.

En tant qu'entraîneur, nous pouvons aisément imaginer les implications dans le domaine de la performance sportive : amélioration de la concentration à l'entraînement et en compétition, plus de lucidité dans le cours de l'action, ne plus être en lutte avec ses émotions induisant du coup un meilleur relâchement. La méditation ne fait pas gagner mais elle permet d'atteindre un état qui peut faire gagner, ou du moins exprimer son potentiel de performance : « jouer son tennis », « rester dans sa compétition », …

COMMENT FAIRE ?

Méditer c'est entraîner l'attention. A l'identique de la préparation physique, où il est nécessaire d'augmenter la charge de travail pour obtenir un effet (par exemple en musculation on peut ajouter des kilos), en méditation il s'agit d'accroître la résistance en se centrant sur des choses en apparence de moins en moins captivantes. Si vous adorez les films d'actions, par exemple, vous n'avez, sans doute, aucune difficulté à rester assis 2h30 car votre attention est naturellement capturée par les images, la musique et le scénario, mais du coup, renforcez-vous votre force mentale de concentration pendant cette séance de cinéma ? Pour discipliner son esprit, il est indispensable de pratiquer des exercices « ennuyeux » au premier abord comme : s'assoir, fermer les yeux et porter son attention sur la respiration.

L'ENTRAÎNEMENT À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (LES BASES)

- La position : se pratique généralement assis en tailleur (lotus, semi-lotus, etc. en fonction de votre souplesse) sur un coussin ou assis sur une chaise, les pieds au sol et le dos décollé du dossier. Le dos est droit, la tête droite et le menton légèrement rentré. Les mains peuvent être simplement posées sur les cuisses.

- Etape n°1 : porter son attention pendant plusieurs minutes sur les sensations de sa respiration. Au début, en se centrant sur les zones ventrale et thoracique, puis avec plus de pratique sur une zone plus subtile : la sensation du souffle dans la zone des narines et juste au-dessus de la lèvre. Lorsque je constate que mon « courant de conscience » s'évade, je ramène mon attention, tranquillement, simplement et sans jugement, sur le souffle. Au fil des séances, l'esprit se calme et le niveau de concentration augmentant, il est temps de passer à la seconde étape.

- Etape n°2 : porter, maintenant, son attention sur l'ensemble des sensations corporelles. Il est intéressant de « scanner » son corps dans un ordre bien déterminé, de la tête aux pieds et inversement, partie par partie, afin d'accorder autant d'attention à chacune des parties ; que les sensations que j'accueille soient agréables, douloureuses ou neutres. Je m'exerce ainsi à ne pas réagir par un attachement excessif à des sensations agréables ou par une fuite constante face à des sensations désagréables (équanimité). Lorsque je constate que mon « courant de conscience » s'évade à nouveau, je ramène mon attention, avec bienveillance, sur la partie corporelle à observer.

- Etape n°3 : Après un peu plus de pratique en venir à s'exercer à développer une attention vigilante dans ses gestes quotidiens de sportifs : à l'échauffement, pendant des étirements, du travail de gamme, etc. A l'identique des exercices précédents, quand je constate que mon attention s'échappe, je la ramène sur les sensations corporelles telles quelles sont dans l'exercice maintenant.

- Temps et fréquence des séances : il est préférable de privilégier la régularité des séances à la durée de la séance.
  Faire 10 à 15 mn par jour, au début, plutôt que tenter le défi de tenir une heure, assis sans bouger de temps en temps.
  Il est généralement conseillé de faire des séances d'une durée comprise entre 20 et 40mn, régulièrement.

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

La méditation, même avec une intention première sportive, ne se résume pas à pratiquer des exercices. Incorporer la méditation dans son rythme de vie est un engagement, une philosophie de vie comme peut l'être l'engagement dans une pratique sportive à haut niveau.

Il est indispensable de rester pragmatique : nous devons pouvoir observer les bienfaits de la méditation dans la vie de tous les jours, à l'entraînement et en compétition. Au fil du temps cela se constate souvent par une diminution des pensées parasites, l'amélioration des capacités d'attention et de concentration (meilleure écoute des consignes, investissement plus prononcé dans les exercices de « gammes gestuelles », diminution de « l'hyperactivité » au profit de l'activité), une stabilité émotionnelle améliorée, des rapports interpersonnels bienveillants et au final plus de lucidité et de relâchement dans l'action.

Attention, la méditation n'est pas de la relaxation ni de la visualisation créatrice ou guidée, ni un temps de réflexion personnel sur un sujet.

LIMITES

Si le principe de la méditation est simple (s'assoir et respirer), sa mise en pratique demande une bonne dose de discipline car, à la fois, notre fonctionnement cérébral et notre fonctionnement social s'opposent à cette simplicité d'être.

EN SAVOIR PLUS

Manuel de Mindfulness. Avec cd-audio. L. Bibas, Ed. Eyrolles 2012

Comment l'athlète peut développer la pleine conscience pour atteindre la zone de performance optimale ?

http://www.savoir-sport.org (fiche n°S556)

CONFINEMENT

ENTRE CONTRAINTES & OPPORTUNITÉS

1 - JE SAIS CE QUE JE VEUX FAIRE

- Établir un « vision board »
  - » Indiquez toutes les choses que vous voulez accomplir durant le confinement.
  - » Sur tous les plans : sportif / mental / scolaire / familial / loisirs …
  - » Ajoutez des images, des citations, des symboles qui vous parlent et qui ont du sens pour vous …
- Objectif = Motivation / Envie / Rester dans l'action / Satisfaction !

Écoutez votre créativité !

« Lève-toi avec détermination, endors-toi avec satisfaction. »

2 - JE SAIS OÙ JE VAIS

- Établir un plan d'actions
  - » Je me remémore mes objectifs, mes ambitions, mon projet.
  - » Je planifie les étapes pour y parvenir : fixation d'objectifs.

3 - JE VISUALISE

- Visualiser le projet et son cheminement
  - » La visualisation amène une augmentation de l'attention et une focalisation sur les informations pertinentes et importantes dans l'exécution du geste => Perfectionnement du geste.
  - » Je me projette: Imagerie de calme / Imagerie de confiance / Imagerie technique / Imagerie future / …
- Objectif = Rester en action et continuer à performer

Écoutez votre projet !

Le confinement est une opportunité de percevoir les choses différemment.

4 - JE ME RECENTRE SUR MOI

- Prendre du temps pour soi
  - » J'accorde du temps pour écouter ce que je ressens.
  - » Être dans l'instant présent : je vois, j'entends, je ressens, j'aime, …
  - » J'utilise : la méditation, la respiration abdominale, la relaxation, la cohérence cardiaque.
- Objectif = Lâcher prise, s'accorder du temps pour soi, mettre du sens.

Écoutez-vous et écoutez le monde qui vous entoure !

« Une pensée positive le matin peut changer ta journée entière. »

NOUVEAU

CONFINEMENT ET MOTIVATION :

COMMENT S'ADAPTER ?

Le confinement a un effet sur trois besoins qui sont les piliers de la motivation. La réponse à ces besoins permet de décider par soi-même des actions à réaliser, de persévérer malgré les difficultés, de progresser et d'être bien.

SAVOIR IDENTIFIER LES BESOINS PERSONNELS

BESOIN D'AUTONOMIE

Besoin de se sentir à l'origine de ses actions
L'incertitude face à l'avenir et face à la reprise peut être source d'anxiété.
Les objectifs sportifs sont remis en cause.
La modification des conditions d'entraînement empêche de s'entraîner comme d'habitude et libère du temps.

Je ne sais pas quand ni comment l'entraînement et les compétitions vont reprendre ; je maintiens mon niveau de forme pour être prêt pour la reprise.
Je ne peux pas m'entraîner comme d'habitude. Je m'organise pour maintenir un entraînement quotidien et invente des conditions pour m'adapter.
J'ai davantage de temps, j'en profite pour m'investir plus dans mes études/projet professionnel.

BESOIN D'APPARTENANCE SOCIALE

Besoin de se sentir proche et soutenu par les autres
L'éloignement de la structure d'entraînement amène à se réorganiser pour maintenir les liens.
Le retour dans la famille permet de maintenir ou renforcer les liens.

Je continue à entretenir des liens avec mon groupe d'entraînement et le staff et rechercher/donner du soutien
J'utilise les outils de visio-conférence pour continuer à m'entraîner avec le groupe.
Je profite de ces moments en famille pour être soutenu(e) et soutenir mes proches.

BESOIN DE COMPÉTENCE

Besoin de se sentir efficace et de réaliser des tâches de différents niveaux de difficulté
Dans la période actuelle, je peux contrôler certaines situations et ne pas en contrôler d'autres.

Je suis amené(e) à m'adapter. J'essaie de contrôler mon état de forme présent et j'accepte de ne pas pouvoir contrôler les dates de reprise de l'entraînement et des compétitions.

SAVOIR GÉRER RAPIDEMENT

AUTONOMIE

Faire le point sur son projet et définir des priorités
Évaluer mon avancement dans mon projet sportif, d'étude/professionnel, de vie, fixer les priorités et faire les ajustements nécessaires au projet.

Pour vous aider :

1. Avec une couleur pour chaque projet (sportif, professionnel, personnel), écrire les objectifs de chaque projet.
2. Pour chaque projet, identifier des priorités en les notant avec un niveau 1, 2 ou 3.

Par exemple
Les priorités peuvent porter sur l'hygiène de vie, les assouplissements, la gestion des émotions, l'avancement des études et du projet professionnel…

APPARTENANCE SOCIALE

1. Partager des expériences avec le groupe en visio/réseaux sociaux.
2. Participer aux temps d'échange organisés par les entraîneurs (entraînements, réunions d'information…).
3. Poursuivre les consultations par visio/téléphone.
4. Pratiquer avec ses proches des activités plaisantes (cuisine, jeux de société, discussion…).

SENTIMENT DE COMPÉTENCE

1. Agir sur ce que je peux contrôler
   Faire une liste de choses à faire avec des résultats immédiats ou à très court terme utiles à mon projet et mon bien-être.
   Exemple : cuisiner des plats simples pour répondre à mes besoins nutritionnels du moment et mes goûts.
2. Laisser être ce que je ne peux pas contrôler
   Identifier les situations ou les événements que je ne peux pas contrôler (exemple : date de reprise de l'entraînement).
   Accepter que je ne peux pas agir sur eux et passer à autre chose

Pour vous aider :
Je me détache et gère les émotions (méditation, voir aussi fiche stress et anxiété) et me focalise sur ce sur quoi je peux agir, par exemple : réaliser quotidiennement et avec rigueur le programme de préparation physique fourni par les entraîneurs.

NOUVEAU

SE PRÉPARER AU DÉCONFINEMENT

REPRENDRE PROGRESSIVEMENT

Il est opportun d'évaluer l'état des athlètes (physique et mental). Après une privation, on a tendance à vouloir rattraper ce qu'on n'a pas pu faire pendant la privation. Vouloir trop en faire risque d'amener à un surinvestissement et un surentraînement néfaste à la santé. C'est en reprenant progressivement l'entraînement, en limitant la charge physique et mentale que vous pourrez progresser et revenir à votre niveau antérieur puis le dépasser.

Pour vous aider :

Revoir la planification d'objectifs et repartir comme après un arrêt lié à une blessure ou un long congé.

POUR LES ATHLÈTES

Exprimer ses interrogations sur la reprise (dates, conditions...), ses envies sur les contenus d'entraînement...

Accepter que la reprise soit progressive. Cette transition est un gage de santé.

POUR LES ENTRAÎNEURS

Ecouter les athlètes et prendre en compte leurs besoins et leurs envies.

Prévoir une période de transition, de remise à niveau progressive pour garantir la santé des athlètes.

Prévoir une période de coupure ou plutôt de courtes périodes de coupures (avec ou sans entraînement) dans les mois qui suivent le déconfinement pour permettre aux athlètes de mieux s'adapter et éviter la décompensation.

APPRENDRE À FIXER DES OBJECTIFS SMARTER

LE PRINCIPE

En psychologie, les études montrent que la fixation d'objectifs vise à améliorer la performance et permet d'augmenter la motivation, la concentration, le bien-être et la satisfaction, de guider l'attention vers les éléments importants et de gérer le stress et la frustration.

En pratique, cette technique est utilisée pour progresser et se motiver

Ainsi, en fixant des objectifs, vous envisagez les étapes qui vous permettront d'atteindre un but élevé que vous pourriez difficilement atteindre directement. Chaque étape réussie vous motivera et vous incitera à vous engager dans la suivante.

QUELQUES RÈGLES AVANT DE S'Y METTRE

- **L'objectif doit être Spécifique**
  L'objectif doit être précis et contextualisé. Exprimer un objectif à l'affirmative, montrant vers quoi on veut aller.
- **L'objectif doit être Mesurable**
  Définir ce qui permet de savoir que l'objectif est atteint.
- **L'objectif doit être Ambitieux et du ressort du sportif**
  Définir un objectif que je peux atteindre avec un effort conséquent et que je décide pour moi-même.
- **L'objectif doit être Réaliste**
  Fixer un objectif difficile et réalisable avec un effort conséquent est stimulant. Cela renforce votre sentiment de compétence lorsqu'il est atteint. Si l'objectif est trop élevé, vous risquez d'être découragé. S'il est trop facile, vous serez moins motivé.
- **L'objectif doit pouvoir être délimité dans le Temps**
  Déterminer une période pour atteindre votre objectif et une date à laquelle vous pourrez évaluer son atteinte.
- **L'objectif doit être Ecologique pour le sportif pour assurer son équilibre**
  Identifier s'il y a un avantage pour le sportif à ne pas atteindre l'objectif ou un inconvénient à l'atteindre. Modifier l'objectif le cas échéant pour assurer l'écologie du sportif.
- **L'objectif est Révisable**
  Evaluer la progression au cours du temps et redéfinir l'objectif s'il est trop facile ou trop difficile pour maintenir la motivation.

Un exemple

Problème : je m'endors et me réveille beaucoup plus tard qu'avant le confinement ; je suis décalé et fatigué dans la journée.

Objectif : Respecter une heure de coucher et de lever 5 jours sur 7 au cours de la semaine à venir.

NOUVEAU

GÉRER LE STRESS ET SON ANXIÉTÉ

PENDANT LA PÉRIODE DE CONFINEMENT

SAVOIR DIFFÉRENCIER STRESS ET ANXIÉTÉ

STRESS

- **Une simple perception** : l'écart entre les demandes perçues d'une situation et les ressources que je pense avoir

Un exemple : L'entraînement et les compétitions vont reprendre, mais je ne sais pas quand

ANXIÉTÉ

3 types de signaux

- **Signaux physiologiques**
  Réaction somatique du corps : crispations, sueurs, perturbations digestives
- **Signaux cognitifs**
  Ce que je pense : anticipation de l'avenir, préoccupations, vigilance extrême
- **Perception de contrôle**
  Confiance en ma capacité à gérer la situation

Quelques exemples

- Je sens mon cœur battre plus vite ou plus fort
- Je remarque que ma respiration s'emporte
- J'ai les mains moites
- J'ai peur de ne pas être à la hauteur
- Je vérifie les dates des prochains événements
- Je vérifie ma condition physique
- Je doute de ma capacité à revenir au meilleur niveau

« Je n'ai jamais pensé aux conséquences de rater un shoot important… quand vous pensez aux conséquences vous pensez toujours à un résultat négatif »

Mickael Jordan

SAVOIR GÉRER RAPIDEMENT

- **Signaux physiologiques**
  Être à l'écoute des signaux
  Dans la journée, faire attention à votre rythme cardiaque, votre respiration, etc
  Réduire l'activation
  Inspirer 4 sec, expirer 6 sec, pendant au moins 3 min jusqu'à se sentir « calmé »
  Pour vous aider | Application Respirelax
  Imaginer une situation calme, relaxante
  Par exemple | Fermer les yeux, s'imaginer en vacances, dans un endroit relaxant, au moins 3 minutes

- **Signaux cognitifs**
  Être à l'écoute des signaux
  Dans la journée, faire attention à vos pensées
  Gérer les pensées stressantes
  Prendre du recul sur la situation, ré-évaluer calmement ce que vous trouvez difficile
  Faire la liste des actions à effectuer pour faire face à la difficulté
  Pour vous aider | Ecrire sur un papier les difficultés, et chaque action à effectuer pour les surmonter
  S'occuper avec des activités qui demandent de réfléchir activement

Par exemple : Faire des jeux (Sudoku, mots-croisés). Faire des coloriages. Lire un livre ou un magazine.

- **Perception de contrôle**
  Faire confiance à votre capacité à vous adapter
  Evaluez votre capacité à gérer la situation. Faites la liste des expériences dans lesquelles vous avez réussi à gérer des situations similaires

NOUVEAU

GÉRER LE STRESS ET SON ANXIÉTÉ

SUR LE LONG TERME

S'ENTRAÎNER À IDENTIFIER LES PENSÉES STRESSANTES

Parfois, nous vivons notre journée sans vraiment la contrôler. On se laisse guider par un planning, on pense parfois que ce planning est inutile, long, difficile, mais on ne prend pas le temps de prendre conscience de ces pensées.

Exercice pour prendre conscience des sensations ET pensées

Régulièrement dans la journée, se poser 2 questions :

1. **Comment je me sens ?**
2. **A quoi je pense ?**

- Pour y penser régulièrement
- Mettre une alerte sur votre téléphone à un moment optimal de la journée
- Chaque fois que vous le faites, noter sur une feuille

S'ENTRAÎNER À SE CALMER

Comme pour les capacités physiques qu'on entraîne avec des exercices quotidiens, pour être un expert de la gestion du stress, il faut répéter certains exercices. C'est en vous habituant à vous calmer que vous pourrez le faire de manière efficace lorsque ce sera nécessaire.

1. **Prévoir au moins 3 min d'exercice de respiration**
   Inspirer 4 sec, expirer 6 sec
   Au moins 3 min / jour
   5 jours / semaine
2. **Prévoir au moins 3 min d'exercice d'imagerie** relaxante
   Imaginer une situation calme
   Au moins 3 min / jour
   5 jours / semaine

S'EXPOSER AU STRESS POUR S'Y HABITUER

LE PRINCIPE

En psychologie, les théories récentes s'accordent sur l'intérêt de l'exposition au stress, dans l'objectif d'apprendre à faire avec et réduire l'anxiété liée aux situations stressantes. En pratique, cette technique est utilisée pour soigner les phobies. Ainsi, en vous imaginant vivre une situation qui vous stresse, vous simulez une réponse anxieuse dont vous pouvez réduire l'intensité en agissant sur les paramètres de la situation. Par exemple, en rendant la situation plus facile, moins effrayante.

QUELQUES RÈGLES AVANT DE S'Y METTRE

1. **L'exposition doit se faire progressivement**
   Imaginez-vous dans une situation assez peu stressante, et si vous réussissez à gérer la situation sans difficulté, vous pouvez augmenter le stress de la situation pour les expositions suivantes.
2. **Se voir réussir à faire face**
   Lors des premières expositions, vous pourrez avoir des difficultés à voir une issue positive à la situation stressante. Essayez de vous voir réussir la situation, ex. en vous imaginant utiliser votre respiration pour vous calmer.
3. **Ressentir les choses**
   Pendant que vous imaginez une situation, mobiliser l'ensemble de vos sens pour vivre le plus pleinement l'exposition et la rendre aussi réaliste que nécessaire.
4. **Varier les situations**
   Si l'acteur principal de votre exposition sera toujours le même (vous), les autres personnes et l'environnement peuvent changer d'une exposition à l'autre. Ainsi, vous développerez une habileté à faire face à un plus grand panel de scenarios possibles.

Par exemple

Problème : J'ai peur de ne pas être à la hauteur à la reprise de l'entraînement et des compétitions

Je ferme les yeux et m'imagine à l'entrainement, après le confinement.
Je vois le détail de mon lieu habituel d'entraînement, mes partenaires, le staff. Je me souviens m'être entretenu pendant le confinement, donc je sens que ça ira physiquement. Au moment de passer à un entraînement sur la technique, je me demande si je vais y arriver.
Je visualise mon entraîneur qui me donne les consignes et me montre le bon geste.

Maintenant, c'est le moment de le faire : je ressens les sensations que je ressens habituellement quand je fais ce mouvement.

THÉMATIQUE N°4

SUIVI SOCIO-PRO ET ACCOMPAGNEMENT SCOLARITÉ

GUIDE DES BONNES PRATIQUES

DANS L'ORGANISATION DU TRAVAIL SCOLAIRE OU UNIVERSITAIRE

La pandémie du Covid-19 vous a imposé d'adapter votre organisation tant sportive que scolaire-universitaire.

Vos établissements sportifs et d'enseignement sont fermés jusqu'à nouvel ordre.

Vous êtes amenés à respecter les règles en matière de confinement et de sécurité mais cette période peut être aussi propice à un « grand rangement » et un temps plus important consacré à vos études.

Aussi vous est proposé dans ce document quelques pistes d'organisation, de bonnes pratiques pour vous aider dans votre travail à la maison.

ORGANISEZ MATÉRIELLEMENT VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

Comme tout étudiant, vous disposez normalement d'un espace de travail dédié dans votre habitation. Le fait d'être plus assis nécessite de votre part de faire attention aux mauvaises postures !!

Faîtes également attention à la fatigue oculaire générée par l'utilisation des écrans.

N'ayant pas l'habitude d'être statique aussi longtemps, il est recommandé de se lever et faire quelques pas régulièrement.

Position de travail ergonomique

1. Distance œil/écran 50 à 70 cm.
2. Epaules relachées non relevées.
3. Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°.
4. Distance genou/table 8 à 10 cm.
5. Eviter la pression du creux poplité.
6. Jambes à 90°.
7. Les pieds reposent sur le sol (utilisation éventuelle d'un repose-pied).
8. Caler le dos contre le dossier.
9. Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus efficacement.
10. Occuper la totalité de la surface assise.

Source : adopteunbureau.fr

ORGANISEZ VOTRE JOURNÉE : ÉTABLIR UN PLANNING PRÉCIS DE TRAVAIL

Tout comme vous avez votre planification en matière d'entraînement ou scolaire, lorsque vous êtes en présentiel, la mise en place d'un planning de travail personnel (il existe des tableurs tout fait sur internet ou utilisez votre agenda) vous permettra de planifier et structurer votre journée.

PREMIÈREMENT

Coucher, lever, repas à heure régulière, se laver, s'habiller vous permet de conserver un rythme.

DEUXIÈMEMENT

Organiser des plages de travail suffisantes pour chaque matière mais pas trop longues : 45 minutes à 1h00. (Vous pouvez utiliser la sonnerie de votre réveil pour encadrer ces temps).

A l'issue de chaque plage de travail, faîtes une coupure d'environ 10 minutes et profitez-en pour boire et marcher.

TROISIÈMEMENT

Outre le travail spécifique à vos études, vous pouvez en profiter pour élaborer ou mettre à jour votre curriculum vitae, vos résultats sportifs, un dossier de demande de partenariat…

Vous pouvez également anticiper dans la rédaction d'une lettre de motivation pour une demande de stage en fonction de votre cursus d'enseignement, ainsi que rechercher des renseignements sur le BE ou DE jeunesse et sport spécifique à votre discipline.

COMMUNIQUEZ

Les réseaux sociaux sont importants pour votre équilibre et éviter l'isolement, mais attention à ne pas en abuser et se laisser distraire par ceux-ci.

- Par rapport à la continuité pédagogique demandée par l'Éducation Nationale et l'Enseignement Supérieur, vous disposez normalement de cours sur vos plateformes scolaires et universitaires (en terme de cours audio, e-learning, podcasts, capsules numériques…) dédiées.
- Téléchargez les cours pour les avoir à disposition car avec la demande les connexions sont parfois plus longues à obtenir et de moins bonne qualité.
- Consultez les cours, faîtes-vous des fiches (plan, résumé de cours).
- Echangez par téléphone, SMS, mail ou webconférence (Skype, Messenger, Whatsapp…) avec vos référents double projet « accompagnement individualisé scolaire et universitaire » de Pôle France ou CREPS et vos tuteurs de cursus dans les établissements scolaires ou universitaires.

Ceci à la fois pour discuter de votre organisation, faire le point de vos avancées avec eux, et soulever les difficultés éventuellement rencontrées. Un cours de régulation ou une réponse à une interrogation sur un cours vous permettra de poursuivre sereinement.

NOUVEAU

EXAMENS SCOLAIRES 2020

Si vous avez des questions relatives aux aménagements des examens, pour le Bac, Brevet, CAP, BEP, et BTS, retrouvez les réponses régulièrement mises à jour sur le site de l'Education Nationale :

En ligne sur *bac-brevet-2020-les-reponses-vos-questions*

En version *téléchargeable*

Si vous n'avez pas trouvé la réponse à votre situation, contactez le Référent du Suivi Socio Professionnel (RSSP) de votre fédération.

SON RÔLE

Vous guider dans votre projet en collaboration avec des interlocuteurs habilités à étudier et résoudre vos problématiques dans les champs de :

- La formation
- L'emploi
- La reconversion
- Dispositifs sociaux (bourses, contrats…)

FÉDÉRATION FRANÇAISE AÉRONAUTIQUE	Loïc	LOGEAIS	dtn@ff-aero.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME	Geraldine	ZIMMERMANN	Geraldine.ZIMMERMANN@athle.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME	Hervé	CHARRON	herve.charron@athle.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON	Pascale	BOUTON	pascale.bouton@ffaviron.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION	Martin	DENISOT	martin.denisot@ffe.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME	Eric	SRECKI	eric.srecki@escrime-ffe.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS	Jerôme	HLADKY	jerome.hladky@wanadoo.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉTUDES ET SPORTS SOUS-MARINS	Richard	THOMAS	dtn@ffessm.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE, MUSCULATION	Fabrice	MAGRIN	fmagrin@ffhaltero.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON	Elisa	CHANTEUR	elisa.chanteur@ffbad.org
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASEBALL, SOFTBALL	David	MEURANT	david.meurant@ffbs.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	Gilles	THOMAS	gthomas@ffbb.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BILLARD	Marc	MASSE	dtn@ffbillard.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOWLING ET DE SPORT DE QUILLES	Michel	CHOPINAUD	dtn@ffbsq.org
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOXE	Phillipe	DENIS	philippe.denis@ff-boxe.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CANOË-KAYAK	Pierre-Michel	CROCHET	pmcrochet@ffck.org
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION	Marie-Violaine	PALCAU	marie-violaine.palcau@ffcorientation.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME	Séverine	MAILLET	s.maillet@ffc.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL	Sandrine	ROUX	saroux@fff.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL AMÉRICAIN	Emmanuel	MAGUET	e.maguet@fffa.org
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GOLF	Stéphane	ARBAUD	stephane.arbaud@ffgolf.org
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE	Laurent	BARBIERI	laurent.barbieri@ffgym.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL	Laurent	FRECON	l.frecon@ffhandball.net
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HOCKEY	Henri	LHOMME	henri_lhomme@hotmail.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HOCKEY SUR GLACE	Annie	VALENCOT	a.valencot@ffhg.eu
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	Frédéric	LECANU	lecanuf@yahoo.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	Nadir	BENAISSA	nbenaissa@ffkarate.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE	Damien	YOU	d.you@ffme.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LUTTE	Franck	ABRIAL	inseplutte@wanadoo.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE MOTOCYCLISME	Caroline	CASTILLO	ccastillo@ffmoto.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION	Odile	PETIT	odile.petit@ffnatation.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION	Laurence	VENET	laurence.venet@ffnatation.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PARACHUTISME	Christian	LUBBE	c.lubbe@wanadoo.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PENTATHLON MODERNE	Gauthier	GRUMIER	grumier.gauthier@gmail.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PÉTANQUE ET JEU PROVENÇAL	Jean-Yves	PERONNET	jy.peronnet@petanque.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD	Alain	NEGRE	alain.negre@ffroller-skateboard.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY	Marc	FRANCES	marc.frances@ffr.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII	Patrice	RODRIGUEZ	p.rodriguez@ffr13.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SAUVETAGE ET DE SECOURISME	Yves	LACRAMPE	ylacrampe@gmail.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SAVATE, BOXE FRANÇAISE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES	Valérie	BIZET	valerie.bizet@ffsavate.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI	Remi	SELLA	rsella@ffs.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SKI NAUTIQUE ET DE WAKEBOARD	Marianne	OUDAR HAGUENAUER	m.oudar@ffsnw.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SQUASH	Frédéric	LECOMTE	fredericlecomte@ffsquash.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SURF	Michel	PLATEAU	dtn@surfingfrance.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO	David	ROBERT	davidrobert17@gmail.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS	Mathilde	LETHUILLIER	mlethuillier-bouisson@fft.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS DE TABLE	Jean-Luc	HABECKER	jl.habecker@fftt.email
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR	Véronique	L'HONEN	vlhonen@fftir.org
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR À L'ARC	Anne	RECULET	a.reculet@ffta.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON	Sébastien	LIBICZ	slibicz@fftri.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOILE	Laurence	Delaine	laurence.delaine@ffvoile.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOL À VOILE	Alex	CORNU	alex.cornu@ffvv.org
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOL LIBRE	Didier	MATHURIN	did.mathurin@gmail.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOLLEY-BALL	Nicolas	BLIN	nblin.dtn@ffvb.org
FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE	Frédéric	DAMBIER	FDAMBIER@ffsg.org
FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT ADAPTÉ	Frédéric	DRIEU	frederic.drieu@ffsa.asso.fr
FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT AUTOMOBILE	Arnaud	SEPVAL	asepval@ffsa.org
FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT BOULES	Brigitte	COSTE	brigitte.coste@dbmail.com
FÉDÉRATION FRANÇAISE HANDISPORT	Audrey	LE MORVAN	a.lemorvan@handisport.org

THÉMATIQUE N°5

RECHERCHE ET INNOVATION

CONSEILS SUR L'HYGIÈNE DE VIE DU SPORTIF EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

GARDER LE RYTHME

OBJECTIFS

Pouvoir reprendre un rythme de vie le plus normal possible dès la sortie du confinement.

CONSIGNES

- Garder son rythme habituel de sommeil et d'heure des repas
- Garder un rythme de travail scolaire
- Limiter la durée des exercices physiques à des séances d'1 heure maximum
- Privilégier plutôt 2 séances d'activité physique dans la journée avec un minimum de 3h de repos et de réhydratation entre les 2 séances

GÉRER SON SOMMEIL

OBJECTIFS

Garder une qualité de sommeil optimale et ne pas changer son chronotype pour garder sa forme et ses défenses immunitaires.

CONSIGNES

- Garder des horaires (coucher et lever) réguliers
- Mettre une alarme à heure fixe
- Dormir au moins 8 heures
- Ne pas rester dans son lit inutilement
- Faire une sieste éventuellement (mais pas plus d'une demi-heure)
- Se coucher tôt car c'est dans la première partie de nuit que s'élabore notre immunité

BIEN S'HYDRATER

OBJECTIFS

Penser à toujours bien s'hydrater pour favoriser la circulation sanguine et rester en forme

CONSIGNES

- Se peser le matin pour vérifier son poids
- Toujours avoir sa gourde à proximité
- Boire 2/3 gorgées toutes les 15 minutes
- Vérifier que ses urines restent bien claires

L'EXPOSITION AUX ÉCRANS

OBJECTIFS

Garder une qualité de sommeil optimale et ne pas changer son chronotype pour garder sa forme et ses défenses immunitaires.

POURQUOI

- Risques pour la santé oculaire, mentale et neuronale
- Limiter la surexposition aux informations

CONSIGNES

- Sélectionner ses programmes et éteindre immédiatement après
- Désactiver les notifications
- Programmer des moments sans écrans et sans téléphone
- S'essayer à de nouveaux hobbies : puzzle, peinture, dessin… développer son côté créatif
- Pratiquer une activité méditative (yoga, méditation…) pour se recentrer sur soi

COMMENT TIRER PARTI DU CONFINEMENT

À DOMICILE POUR PROGRESSER

En cette période sanitaire délicate il est demandé aux sportifs de rester à leur domicile. Le texte précise néanmoins qu'il est autorisé de pratiquer l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans aucun rassemblement.

Pour les sportifs qui disposent d'un espace individuel praticable, des formes d'entraînement adaptées et spécifiques devraient minorer la perte des qualités physiques et même de continuer à progresser. De plus profiter de cette période sans contrainte sociale pour mieux s'alimenter et plus dormir permettra probablement de maintenir voire d'améliorer sa forme physique.

RESPECTER LE PRINCIPE DE SPÉCIFICITÉ DES ACTIVITÉS SPORTIVES

L'essence de la spécificité de l'entraînement est que les réponses à l'entraînement suscitées par un mode d'exercice donné sont directement liées aux caractéristiques physiologiques et motrices impliquées dans la gestion du stress spécifique de l'exercice. Les entraînements réalisés à domicile durant la période de confinement (au moins 30% du programme d'entraînement total) devront autant que possible solliciter les groupes musculaires de l'activité sportive, les modes de contractions, les angulations articulaires, les vitesses et puissances déployées.

ENTRETENIR ET DÉVELOPPER L'ENDURANCE PÉRIPHÉRIQUE AU NIVEAU MUSCULAIRE

Les adaptations périphériques musculaires (quantité et potentiel des enzymes oxydatives, densité capillaire, densité mitochondriale) décroissent largement et rapidement après une période sans entraînement. Pour maintenir ces adaptations il conviendra de mobiliser les groupes musculaires spécifiques sollicités. En situation de confinement, les séances les plus efficaces pour maintenir et développer les adaptations périphériques musculaires sont les séances d'endurance de force longue (20 à 60 minutes à 35-50% de la puissance maximale) à cadence très basse mais avec explosivité. Des séries de 6 fois (3, 4, 5 sec. sprint) peuvent être insérées à condition de reprendre immédiatement après la série d'endurance de force. Les seconds types d'entraînement qui permettent d'entretenir et de développer l'endurance musculaire périphérique sont les entraînements d'intervalle training de sprint (4 à 6 fois 30-s max) séparés par 2 à 3 minutes de repos passif.

Ces deux types d'entraînement endurance de force longue à basse intensité et intervalle training de sprint maximaux peuvent être réalisés sous forme de circuits training pour les athlètes spécialistes des sports collectifs et des sports de combat. Le plus important est que ces séances sollicitent les groupes musculaires spécifiques de l'activité.

ENTRETENIR ET DÉVELOPPER L'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE AU NIVEAU CENTRAL

Les travaux scientifiques montrent que la consommation maximale d'oxygène diminue rapidement lors d'une phase d'arrêt de l'entraînement. Chez les athlètes très entraînés la VO_2 max pourrait diminuer entre 6 et 20 % durant une période de 2 à 4 semaines sans entraînement (Mujika et Padilla, 2000a). Le temps limite à VO_2 max pourrait être réduit de ~7% à 25% en 2 à 4 semaines sans entraînement (Mujika et Padilla, 2001). Ces baisses de la fonction cardiovasculaire sont principalement liées à une diminution du volume plasmatique, du volume d'éjection systolique maximal et du débit cardiaque maximal. Les travaux montrent que durant cinq semaines d'intersaison, 2 séances d'entraînement fractionné à haute intensité et 1 séance d'entraînement continu à basse intensité sont suffisantes pour maintenir les adaptations cardiovasculaires précédemment acquises.

L'entraînement continu à basse intensité avec quelques variations d'allures et d'accélérations (changements de directions, multi bonds) à raison d'une séance par semaine sera adapté au maintien des adaptations cardiovasculaires (principalement le volume d'éjection systolique).

Les entraînements fractionnés à haute intensité pourront être constitués des séries classiques (15-s à 110-120 % de la VO_2 max/ 15-s à 45-50% de la VO_2 max ou (30-s à 105-115% de la VO_2 max/30-s à 40-45% de la VO_2 max). Ici encore il est souhaitable de concevoir des circuits training qui mobilisent les groupes musculaires spécifiques.

MAINTENIR LA PUISSANCE MUSCULAIRE ET MÊME LA DÉVELOPPER À 4 MOIS DES COMPÉTITIONS ESTIVALES

La force maximale et explosive peut être maintenue sans entraînement durant 2 à 3 semaines. Une atrophie musculaire associée à une baisse de force est généralement observée à partir de trois semaines sans entraînement mais elle est généralement très rapidement réversible. Les travaux montrent qu'une séance par semaine d'entraînement de la force (3*10 répétitions @ 70-80% d'1 RM) permet de minorer les pertes durant une intersaison de 5 semaines. Pour les sportifs qui possèdent du matériel adéquat cette période de confinement peut être propice au développement de la force maximale (séries de 4 à 8 répétitions à 70-90% de la puissance maximale avec une récupération complète). A 4 mois des compétitions estivales cette période de confinement pourrait constituer pour les athlètes équipés un bloc de développement de la force maximale.

S'HYDRATER BEAUCOUP ET METTRE DU SOMMEIL À LA BANQUE

Pour maintenir le volume plasmatique et sanguin il sera facile à son domicile de boire 150 ml toutes les 15 minutes d'une eau minérale riche en bicarbonates et en polyphénols. De même la réduction des contraintes sociales liées aux déplacements pourrait permettre d'allonger la durée du sommeil dont il a été montré qu'elle était associée à de meilleures performances cognitives et de force-vitesse. Les travaux ont mis en évidence que les périodes de confinement étaient associées à un allongement de la durée du sommeil.

C'EST L'OPPORTUNITÉ POUR MODIFIER SON RÉGIME ALIMENTAIRE

Cette période est idéale pour expérimenter un régime alimentaire majorant les adaptations physiologiques et métaboliques (suppression des acides gras saturés et augmentation des acides gras polyinsaturés, augmentation des polyphénols anti-inflammatoires, remplacement des farines blanches par des farines complètes.

NUTRITION ET PERFORMANCE

LES CARBOHYDRATES.

LES GLUCIDES

Elles jouent le rôle de «carburant de l'organisme», ils permettent la constitution du glycogène musculaire et hépatique et participent au métabolisme des protéines et des lipides.

Pour une population de sportifs, la consommation de glucides doit représenter **55-70 %** de l'apport énergétique total, en gardant à l'esprit la règle **«ni trop, ni seul».**

EPUISEMENT DU GLYCOGÈNE

En 9 minutes à 150% de la VO2max, 20 minutes à 120% de la VO2max, 1 heure à 90% de la VO2max, 2 heures à 75% de la VO2max. A la fin des entraînements les réserves de glycogène des sportifs sont partiellement épuisées.

EXEMPLE DU CONTENU EN GLUCIDES DES DIFFÉRENTS NUTRIMENTS

Dans le pain complet pour 100 gr = 54 gr, riz complet pour 100 gr = 32 gr, pates complètes pour 100 g = 30 gr, 1 yaourt sucré = 14-16 gr, orange-pêche 7-8 gr, pommes 14 g, kiwi-poires 15 g, raisin 12-17 grammes. Tarte aux pommes et gâteaux entre 30 et 50 grammes.

LES BESOINS QUOTIDIENS

Ils sont de 3-6 grammes par kilo et par jour, soit pour un athlète de **75 kilos entre 300 et 450 grammes.**

Soit par exemple : **Le matin :** 150 grammes de pain + 2 yaourt sucrés + 2 fruits. **Après l'entraînement du matin :** 2 yaourts sucrés + sandwich ou gâteau (50 g). **Pour le déjeuner :** 150 grammes pâtes/riz + 2 fruits + pâtisserie. Au gouter : 1 fruit, 1 yaourt sucré, un morceau de pain. **Au diner :** 100-150 g riz ou semoule ou pates + 1 yaourt + 1 fruit.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT INTENSE

30-60 grammes par heure durant l'entraînement intense (1-2 litres, boisson miel avec jus de citron). **Immédiatement après l'entraînement :** consommer 1 à 1,2 grammes par kilo soit pour un athlète de 75 kilos, 90 grammes. Dans l'idéal (2 yop ou lactel) + un bon sandwich pain complet jambon.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT INTENSIF

Faire toujours le plein de glycogène avant les séances intensives maximale (Faire le plein dans les 4 heures qui précèdent).

L'ENTRAÎNEMENT AVEC DES STOCKS DE GLYCOGÈNE BAS

S'entraîner avec des stocks de glycogène bas maximise les adaptations à condition que cela soit réalisé avec beaucoup de prudence. S'entraîner avec des stocks de glycogènes bas augmente la perception de l'effort et diminue la performance. S'entraîner avec des stocks de glycogène bas (par exemple à jeun) uniquement aux intensités très basses à condition d'avoir fait le plein de glycogène la veille et de reconstituer les stocks de glycogène et de protéine après l'entraînement. Le rinçage de bouche avec des glucides et une supplémentation en caféine permet de maintenir le niveau de performance.

DURÉE DE RÉPLÉTION DU GLYCOGÈNE

Entre 4 et 48 heures après une séance intensive exténuante de deux heures.

LES PROTÉINES ET ACIDES AMINÉS

Lors de la réalisation d'un exercice prolongé et/ou intense, des acides aminés (élément de base des protéines) entrant dans la composition des protéines musculaires (rôle structural et principal des acides aminés), **sont utilisés à des fins énergétiques nécessaires pour réaliser l'effort (catabolisme)**.

Après l'exercice, l'organisme se met automatiquement dans une phase de reconstruction des protéines musculaires (**appelée « anabolisme »**) dont l'efficacité dépend fortement de la disponibilité en acides aminés et de différents signaux hormonaux, dont l'insuline. Ainsi, un apport en protéines et en acides aminés après l'exercice favorisera la reconstruction musculaire. Pour une efficacité optimale, un apport simultané en certains glucides type glucose est nécessaire car ils favoriseront la sécrétion d'insuline.

LES BESOINS QUOTIDIENS

Protéines entre 1,6 et 2,2 g/kg/ jour selon le sport et la phase d'entraînement. **Pas plus** sinon oxydation des acides aminés. Production de déchets. Encrassement de l'organisme.

BESOINS QUOTIDIENS

Pour un athlète de 80 kg en phase de prise de force cela représente environ **160 grammes par jour.**

Il faut **mixer les sources de protéines** qui sont globalement équivalentes dans leurs apports à la performance: végétales et animales, viandes, œufs et poissons. Il faut absolument **mélanger les protéines aux autres nutriments** (glucides, légumes) pour prolonger et améliorer l'assimilation.

EXEMPLE DU CONTENU EN GLUCIDES DES DIFFÉRENTS NUTRIMENTS

Les contenus en protéines dans les différents aliments sont les suivants : 100 g de blanc de poulet = 22 g de protéines ; 100 g de steak haché = 26 g ; 100 g de lieu = 19 g ; 100 g d'œuf = 13 g ; 100 g de fromage blanc = 7 g ; 100 g de gruyère = 29 g, 1 litre de lait = 30 g, 100 g de son d'avoine 13 g, quinoa 14 g pour 100 g, épeautre 15 g pour 100 g, pain complet 11 g pour 100 g, haricots rouges 24 g pour 100 g, pates complètes 14,5 g pour 100 g.

Dans la journée cela représente par exemple : 200 grammes de blanc de poulet, 150 grammes de poisson, 4 œufs, un litre de lait, 3 yaourts, 6 tranches de pain complet, 100 grammes de haricots rouges, 100 grammes de son d'avoine, 150 grammes de pâtes complètes.

MULTIPLIER LES RATIONS DANS LA JOURNÉE

Répartir en 4 voire 5 repas, environ toutes les 3 heures (petit déjeuner-après l'entraînement du matin-déjeuner-gouter-après l'entraînement du soir).

MOMENT DE LA PRISE OPTIMALE En récupération le moment de prise optimal reste la phase de récupération précoce (c'est à dire dès la fin de l'effort) où l'anabolisme musculaire est très important (Dans les 15 ou 30 minutes après l'effort). Il est recommandé un apport de 10 à 20-g en post-exercice (surtout si celui-ci est long et/ou intense, poids corporel dépendant) à prendre dans le quart d'heure (maximum la demi-heure) qui suit la fin de l'effort. Il est admis un apport équivalent de glucides (simples et complexes) au minimum en parallèle afin de potentialiser la récupération musculaire. Cette synergie d'action est globale lorsqu'un apport lipidique est associé. Si un polyphénol (jus de raisin, grenade) est apporté il y a aussi une action anti-inflammatoire.

LES ALIMENTS QUI AMÉLIORENT LA PERFORMANCE

Les plus efficaces parmi tous les autres qui restent indispensables.

EN ENDURANCE Les nitrates (jus de betterave rouge, rhubarbe, roquette, épinard, céleris), les bicarbonates (eaux minérales Saint-Yorre, bicarbonate alimentaire).

POUR LES SPORTS DE FORCE ET D'EXPLOSIVITÉ

Carnitine et béta-alanine (bœuf et porc), caféine (café).

PÉRIODISATION DES COMPLÉMENTS

En prendre beaucoup durant les périodes de surcharge (périodes chocs), diminuer durant l'affutage (désensibilisation) et ré-augmenter durant la compétition.

LES ALIMENTS QUI FAVORISENT LA RÉCUPÉRATION ET QUI PARTICIPENT À LA RESTAURATION DES DOMMAGES MUSCULAIRES.

Fruits riches en polyphénols (les plus efficaces parmi tous les autres): Jus de cerise amère, grenade et jus de grenade, myrtilles et jus de raisin, quercétine (pommes rouges et extraits de thé vert) (Privilégier les approches cocktails).

LES ACIDES GRAS INSATURÉS, OMÉGA 3 Poissons gras saumon, maquereau, thon, huile de soja, avocat, noix, choux fleur.

CRÉATINE Porc, bœuf, saumon. Le type de repas qui va favoriser la récupération le soir : soupe légumes + riz complet + haricots verts + saumon, + 2 yaourts + 2/3 fruits (grenade + raisin + kiwi + myrtilles) + gruyère + 1 verre de lait en poudre.

HYDRATATION

DÉSHYDRATATION 60-70% des athlètes arrivent déshydratés à l'entraînement, 15% avec une hydratation correcte et 15% avec une hydratation excellente. 5% de déshydratation = 20 % de diminution de la consommation d'oxygène.

L'HYPO-HYDRATATION diminue généralement les performances lorsque la déshydratation est supérieure à une perte de masse corporelle (2-3%) et surtout lorsque la déshydratation implique un stress thermique. Diminution temps de réaction, puissance, tests cognitifs lorsque déshydratation. L'hypo-hydratation s'accompagne toujours d'une augmentation de la perception subjective de la fatigue et de l'effort perçu.

EVITER L'HYPER HYDRATATION *(BOIRE À SA SOIF)*

Boire suffisamment pour ne jamais perdre plus de 2% de masse corporelle au cours de périodes intenses (pesée avant et après l'entraînement).

LES BONNES PRATIQUES 2,5 à 3,5 litres par jour. Boire 150 ml toutes les 15-20 minutes. Quatre heures avant l'entraînement 5/7 ml par kg, soit pour un athlète de 75 kg, 375 à 525 ml. Deux heures avant l'entraînement 225 à 375 ml. En Altitude et en climat chaud augmenter considérablement les apports au moins 1,5 litre de plus. De l'eau et boissons composés de plusieurs hydrates de carbones (glucose/fructose 2 :1) et de sodium (pincée de sel). Le lait qui présente la meilleure assimilation et la meilleure rétention et assure un apport protéiné. Boisson bicarbonatés (Saint-Yorre). En période de très forte charge (par exemple altitude) 1,5 litres d'eau, 1,5 litre de boisson isotonique glucidique, 1 litre de Saint-Yorre et 1 litre de lait est une bonne proposition. **Pour réduire les problèmes gastro-intestinaux durant la compétition il faut s'entraîner le ventre plein (fluide et carbohydrates).**

ET **AUSSI...**

TÉLÉTRAVAIL & VIE DOMESTIQUE

The Conversation :

- *« Confinement : quelle organisation pour travailler au mieux à son domicile ? »* : https://bit.ly/2QPqB4e
- *« Petit guide de survie en télétravail subi »* : https://bit.ly/33LA6Xi
- *« Confinement : cinq conseils d'hygiène numérique pour ne pas devenir fou avec ses écrans »* : https://bit.ly/2JhVl9O
- *« Confinement : un exercice simple de respiration pour réguler ses émotions »* : https://bit.ly/2JtUvH7

Bibliothèques Sans Frontières :

« Apprendre, créer, explorer en situation de confinement » est une bibliothèque 100% numérique et gratuite avec des activités culturelles et pédagogiques : https://www.bibliosansfrontieres.org/contenus-confinement/

Nation Apprenante :

Pendant toute la durée de la fermeture des écoles, des collèges et des lycées, Radio France, en partenariat avec le Ministère de l'Education nationale et de la Jeunesse, propose des émissions et des podcasts en lien avec les programmes scolaires. dans les grandes disciplines - littérature, philosophie, histoire, économie, sciences… : https://bit.ly/2R03cwP

Ministère des Sports :

Avec le concours de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, le Ministère des Sports prodigue conseils et recommandations pour pratiquer une activité physique chez soi. Nombreuses applications ainsi que la possibilité de télécharger les initiatives des fédérations pour faire du sport à la maison : https://bit.ly/3bHSAL3

NUTRITION

Instagram de l'INSEP :

Recettes à suivre et conseils avisés durant le confinement https://www.instagram.com/insep_officiel/

LOISIRS & VIE CULTURELLE

Ministère de la culture :

« La culture chez nous » rassemble les initiatives prises par 100 institutions pour atteindre le public confiné. 3 rubriques : « Pour les enfants » (expériences ludiques), « Tous publics » (parcourir les collections numérisées des musées), « Pour les parents » (ressources éducatives, cours en ligne, livres) : https://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous

Google Art et Culture :

Visite virtuelle des collections permanentes et expositions temporaires des sites culturels les plus célèbres au monde : MoMA de New-York, Van Gogh Museum d'Amsterdam, Musée d'Orsay, LIFE Photo Collection. Plus de 500 musées et galeries autour du globe… : https://bit.ly/2UyrCPe

Également les visites virtuelles de monuments parisiens : Tour Eiffel, le Grand Palais, le Palais Garnier …

Bibliothèque Nationale de France :

Très nombreuses ressources numériques disponibles gratuitement : livres téléchargeables, conférences à écouter, expositions à voir, ressources pédagogiques (de la maternelle au bac de français), des albums à colorier et des jeux.
Tous les liens sont disponibles dans le communiqué de presse à télécharger : https://bit.ly/2WLQQfA

Institut National de l'Audiovisuel :

Via sa plateforme de streaming ouverte récemment, Madelen, l'INA propose gratuitement durant trois mois plus de 13.000 programmes télévisuels, notamment des séries et des documentaires : https://madelen.ina.fr/

France Musique :

Sélection de concerts (video et/ou streaming audio haute definition). Concerts symphoniques, musique de chambre, jazz, spectacles : https://www.francemusique.fr/concerts

France Culture :

De très nombreux podcasts de tous genres (entretiens, documentaires, fictions) et sur tous les sujets : Mécanismes du complotisme, Les aventures de Tintin, Le chat du rabbin -Joann Sfar, Agrippine -Claire Brétécher, Polars & SF, Confinement votre, etc.

LA DIMENSION PHYSIQUE

Programme de préparation athlétique et énergétique (PPAE) :

PPAE est une méthode de planification d'entraînement individualisée de développement de la condition physique et de la forme sportive optimale de tout pratiquant sportif, qu'il soit débutant, confirmé ou expert. La méthode PPAE utilise les outils modernes d'évaluation de la forme sportive afin de déterminer pour chaque facteur de performance quelles sont les dominantes énergétiques et les différents types de force musculaire en lien avec l'activité pratiquée par le sportif.

Exemples d'exercices de renforcement durant le confinement :

https://www.youtube.com/watch?v=iNb3NKlFyvw&t=6s

https://www.youtube.com/user/PPAEprepaphysique/featured

ACCESSOIRES ET OBJETS CONNECTÉS / CONNECTIVITÉ ET APPLICATIONS INTERNET

Le Tremplin :

- *« Le confinement : le plus grand défi du sportif de haut niveau ? » :* https://letremplin.parisandco.paris/A-la-une/Tendances-Sport-Innovation/Le-confinement-le-plus-grand-defi-du-sportif-de-haut-niveau

- *« Quand la nutrition redevient centrale dans la préparation des sportifs » :* https://letremplin.parisandco.paris/A-la-une/Tendances-Sport-Innovation/Veille-de-match-c-est-pates-quand-la-nutrition-redevient-centrale-dans-la-preparation-des-sportifs

- *« L'innovation est-elle le secret de longévité du tennisman ? » :* https://letremplin.parisandco.paris/A-la-une/Tendances-Sport-Innovation/L-innovation-est-elle-le-secret-de-longevite-du-tennisman

MyCoachVélo (en partenariat avec la Fédération Française de Cyclisme) :

L'analyse vidéo sur smartphone permet d'analyser le sens et l'intensité du vent pour adapter sa position dans un peloton.

https://www.directvelo.com/actualite/81573/savoir-se-concentrer-pour-apprendre-et-progresser

Sport Diet

L'accompagnement personnalisé des sportifs selon la discipline via des algorithmes et des programmes numériques.

LSee

Des « trackers métaboliques » permettent après un effort, via une minuscule piqûre indolore, d'obtenir des informations sur notre métabolisme.

Allyane

Procédé de reprogrammation neuromotrice utilisé notamment par Sara Errani, ancienne finaliste de Roland-Garros en 2012.

Zwift

Sorties virtuelles de coureurs FDJ/Groupama via son application.

Sport Heroes

Collaboration avec Ironman pour maintenir un lien avec ses clients et leur permettre de rester « performant ».

https://www.dcrainmaker.com/2020/04/strava-cuts-off-ironman-virtual-club-an-explainer-to-sports-tech-drama.html

Kinomap

Réalisation de courses virtuelles avec des images « réelles ».

Virtual Regatta

Participation virtuelle au Vendée Globe en solitaire et sans escale, avec une communauté de 1,3 M de personnes et certains marins professionnels.

http://www.leparisien.fr/sports/coronavirus-evadez-vous-avec-virtual-regatta-pendant-le-confinement-20-03-2020-8284107.php

Informations :

Le coureur Dan Martin, de la team UAE Team Emirates, a réalisé un challenge virtuel :

https://www.cyclingnews.com/news/dan-martin-leads-virtual-ride-to-deliver-masks-to-medical-personnel/

L'équipe de la French Camaraderie, du canton nord du Mans, propose une course cycliste virtuelle avec les 6 heures du confinement :

https://actu.fr/pays-de-la-loire/mans_72181/course-cycliste-virtuelle-six-heures-confinement-6-avril_32822944.html

CARTE DES CENTRES **LABELLISÉS**

COVID 19 : QUESTIONS AUX RÉPONSES LES PLUS FRÉQUENTES

À SAVOIR

- **Qu'est-ce que le coronavirus COVID-19 ?**
- **Comment se transmet le coronavirus COVID-19 ?**
- **Pourquoi est-il important de rester chez soi ?**
- **Que sont les gestes barrières pour protéger et se protéger du virus?**
- **Quand ai-je le droit de sortir ?**
- **Que se passe-t-il si je ne respecte pas les mesures de confinement ?**
- **L'attestation est-elle à imprimer tous les jours ou juste une fois ?**
- **Je n'ai pas d'imprimante chez moi, comment faire ?**
- **Puis-je aller travailler ?**
- **Puis-je aller faire mes courses loin de chez moi ?**
- **Puis-je sortir prendre l'air ?**
- **Quelles sont les règles concernant le sport ?**
- **Puis-je aller auprès de parents dépendants ou de proches ?**
- **L'école de mes enfants est fermée, comment faire ?**
- **Peut-on changer de lieu de confinement ?**
- **Mes revenus vont baisser en mars et je serai en difficulté pour payer mon loyer : que puis-je faire ? Vers qui puis-je me tourner ?**
- **Si nous ne trouvons pas d'accord, mon propriétaire peut-il m'expulser ?**
- **Je suis en fin de droits de chômage, que faire ?**
- **A-t-on le droit d'aller à des obsèques ?**
- **Je suis soignant et je cherche à me loger à proximité de mon lieu de travail, que faire ?**
- **Je veux me rendre utile, comment faire ?**

SOYONS VIGILANTS AUX FAKE NEWS

- **La chloroquine est-elle vraiment un remède miracle contre le coronavirus ?**
- **Quelles pistes en cours pour un traitement contre le COVID-19 ?**
- **Comment s'effectue le décompte du nombre de décès en France ?**
- **Concernant la pratique religieuse**

À SAVOIR

Qu'est-ce que le coronavirus COVID-19 ?

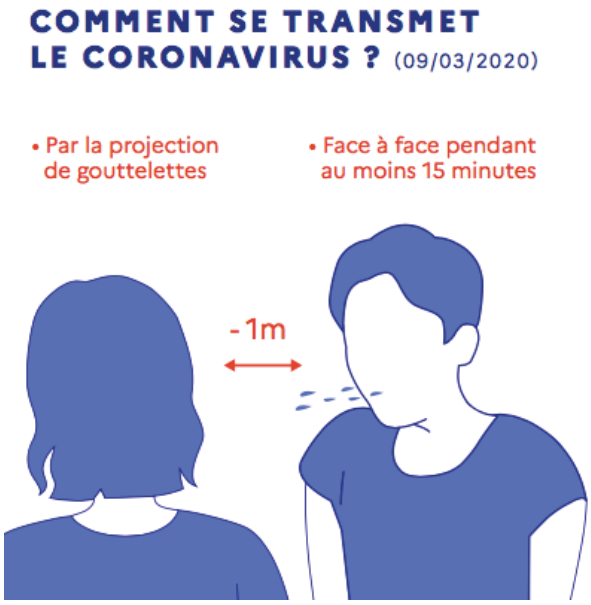
Les coronavirus sont une famille de virus qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume à des pathologies plus sévères. Le virus responsable de la pandémie mondiale actuelle a été nommé COVID-19.

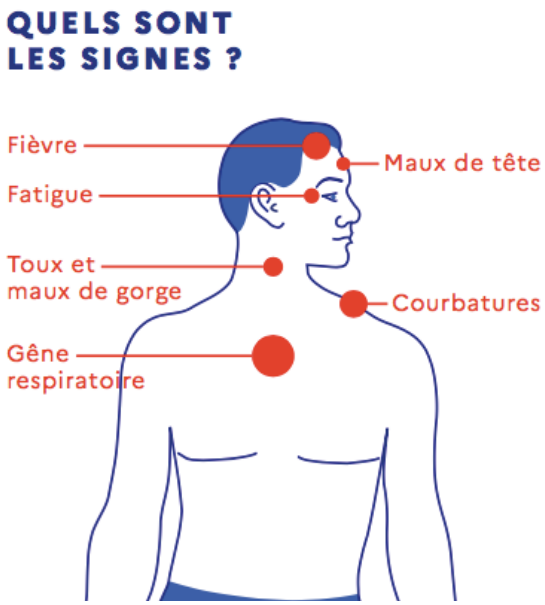
Les symptômes principaux sont la fièvre ou la sensation de fièvre et la toux. Chez les personnes développant des formes plus graves, on retrouve des difficultés respiratoires, pouvant mener jusqu'à une hospitalisation en réanimation et au décès.

Comment se transmet le coronavirus COVID-19 ?

La maladie se transmet par les gouttelettes (sécrétions projetées invisibles lors d'une discussion, d'éternuements ou de la toux). On considère donc qu'un contact étroit avec une personne malade est nécessaire pour transmettre la maladie : même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre lors d'une discussion, d'une toux, d'un éternuement.

Un des autres vecteurs privilégiés de la transmission du virus est le contact des mains non lavées, surtout portées au visage.





Pourquoi est-il important de rester chez soi ?

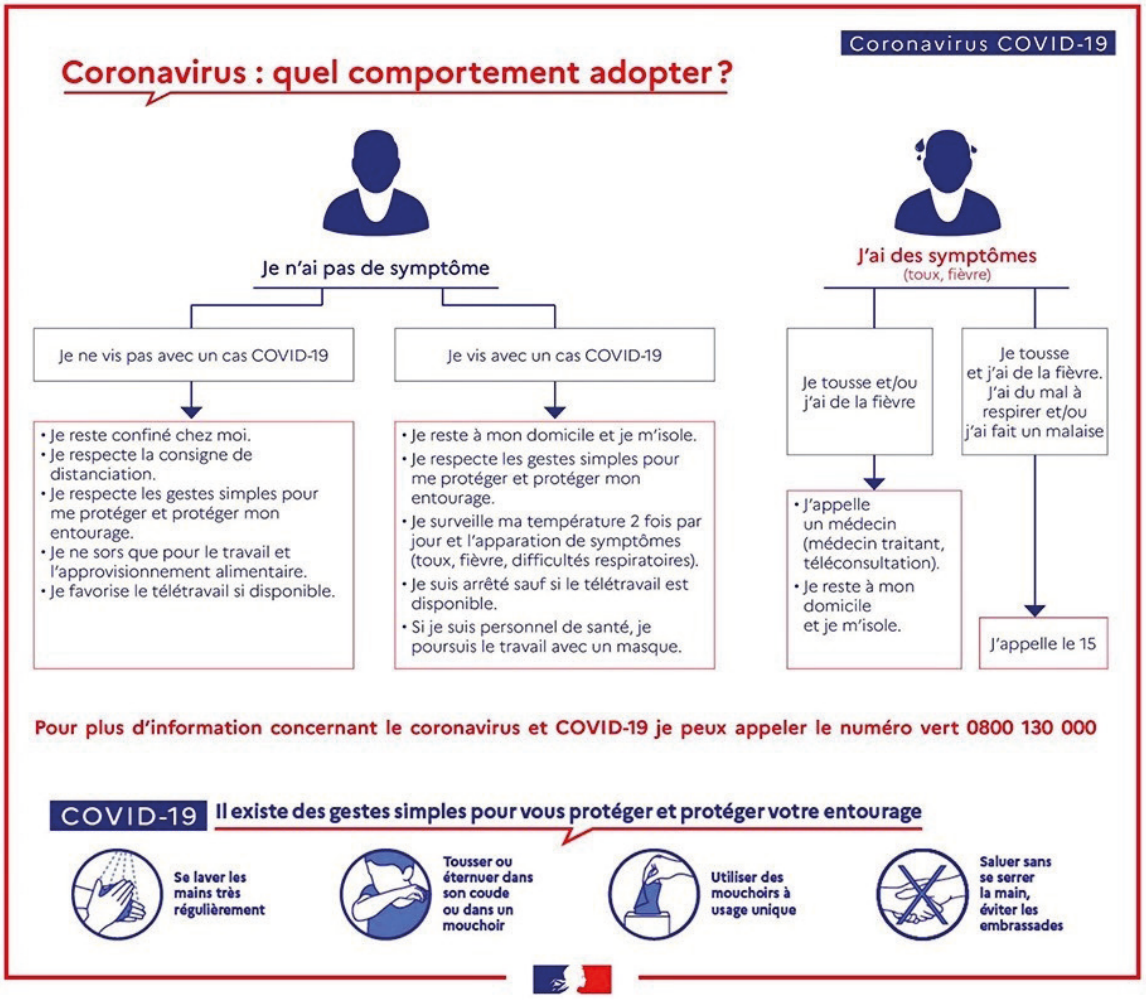
Le confinement de la population permet de freiner la propagation de la maladie et donc de ne pas saturer les hôpitaux et de protéger les plus fragiles.

Le COVID-10 est très contagieux et les études nous montrent que si les personnes fragiles sont les plus à risque de développer une forme grave de l'infection, l'ensemble de la population peut également être concernée. C'est pourquoi les gestes barrière et les mesures de confinement sont indispensables pour se protéger de la maladie mais surtout protéger les autres.

Que sont les gestes barrières pour protéger et se protéger du virus?

Face à l'infection, il existe des gestes simples pour se protéger, on les appelle les gestes barrières :

- Se laver les mains très régulièrement
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter
- Eviter de se toucher le visage
- Eviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts
- Se distancier d'au moins un mètre de chaque autre personne autour de soi



A savoir :

Les gestes barrières ont aussi été traduits en 25 langues, disponibles sur ce lien : *https://accueil-integration-refugies.fr/2020/03/25/les-gestes-barrieres/*.

L'association Banlieue Santé a également lancé une App pour téléphone portable d'information en plusieurs langues (*téléchargeable ici)* qui contient notamment des vidéos en une douzaine de langues.

Quand ai-je le droit de sortir ?

Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation :

- Je me rends sur mon lieu de travail, quand le télétravail est impossible ou que les déplacements professionnels ne peuvent pas être différés.
- Je peux faire mes courses en respectant les gestes barrières et une distance d'1 mètre avec les gens qui m'entourent, aller à la banque, à la pharmacie
- Je me rends chez le médecin si la téléconsultation par internet est impossible ou si j'ai besoin de recevoir des soins qui ne peuvent pas être assurés à distance ni être différés
- Je dois me déplacer pour un « motif familial impérieux », c'est-à-dire en cas de blessure d'un proche, accompagnement d'une personne vulnérable, pour le décès d'un membre de la famille proche, ou bien pour la garde d'enfants.
- Je peux effectuer une sortie brève, indispensable à l'équilibre de mon enfant, pour sortir mon chien ou pour pratiquer une activité physique individuelle (marche ou footing), toujours dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile,
- J'ai reçu une convocation judiciaire ou administrative,
- Je participe à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

En revanche :

- Je ne dois pas sortir si je suis malade ;
- Je ne dois pas sortir si mon conjoint ou mes enfants sont malades ;
- Je ne dois pas rendre visite à ma famille et à mes amis ;
- Je ne dois pas me déplacer ou utiliser un véhicule sans raison ;
- Attention, sortir en bas de l'immeuble ou se déplacer d'un bâtiment à l'autre est considéré comme un déplacement à l'extérieur, il doit donc être restreint au maximum, en respect des cas expliqué ci-dessus. Si vous avez besoin de sortir, vous devez sortir seul : les regroupements à plusieurs ne sont pas autorisés.

Que se passe-t-il si je ne respecte pas les mesures de confinement ?

100 000 policiers et gendarmes sont chargés de s'assurer que chaque personne soit en possession de son attestation pour quitter son domicile, sur l'intégralité du territoire national avec des points de contrôle fixes et mobiles en particulier dans les gares et les aéroports.

Si vous ne respectez pas cette obligation, vous vous exposez à une amende forfaitaire de 135 euros (qui peut être majorée à 375 euros). En cas de récidive de cette violation, l'amende est de 1500 euros (pour 2 violations en 15 jours) et devient un délit puni de 6 mois d'emprisonnement et de 3750 euros d'amende en cas de récidive de plus de 3 fois dans un délai de 30 jours.

L'attestation est-elle à imprimer tous les jours ou juste une fois ?

Pour chaque déplacement, une attestation de déplacement dérogatoire doit être renseignée et signée le jour même du déplacement : cette attestation n'est donc valable qu'une fois et doit être renouvelée au besoin. Dorénavant, une attestation électronique est disponible en ligne

L'attestation de l'employeur, elle, a une validité permanente.

Je n'ai pas d'imprimante chez moi, comment faire ?

L'attestation de déplacement dérogatoire peut être au choix imprimée ou rédigée sur papier libre selon le modèle téléchargeable en ligne. En revanche, l'attestation employeur doit être visée par l'employeur.

Puis-je aller travailler ?

Non, je reste chez moi et je fais du télétravail. Si le télétravail n'est pas possible je peux me rendre au travail en transport collectif ou par mes moyens personnels muni d'une attestation et d'une carte d'identité. Mon employeur est tenu d'adapter mon travail pour assurer ma sécurité si le télétravail est impossible dans mon secteur.

Puis-je aller faire mes courses loin de chez moi ?

La règle est le déplacement bref et à proximité du domicile. Cependant, si vous n'avez pas d'autre possibilité pour vous ravitailler, vous pouvez aller faire des courses loin de votre domicile, pour des achats de première nécessité.

Les marchés, ouverts et couverts, sont fermés (sauf exception dans certaines communes sur demande du maire).

Puis-je sortir prendre l'air ?

Oui, les sorties indispensables à l'équilibre des enfants, le sport et l'activité physique individuels dans les espaces ouverts, sont autorisés à proximité du domicile, dans le respect des gestes-barrières et en évitant tout rassemblement. Elles doivent être limitées à 1h par jour et une distance maximale de 1km du domicile. Une seule attestation sur l'honneur suffit pour un adulte avec des enfants. Les activités physiques en groupe ou les pique-niques entre amis sont par contre interdits.

Quelles sont les règles concernant le sport ?

Faire du sport en extérieur, c'est donc avant tout faire une marche ou un petit footing. Les sports collectifs ou de contact sont à proscrire. Le vélo est interdit, sauf pour se rendre à son travail ou aller faire ses courses, et pour les enfants pendant la promenade, mais l'adulte doit être à pied.

Puis-je aller auprès de parents dépendants ou de proches ?

Uniquement pour vous occuper de personnes vulnérables comme par exemple les personnes en situation de handicap et en vous rappelant que les seniors sont les personnes les plus vulnérables et qu'il faut les protéger le plus possible de tout contact et donc porter une attention encore renforcée aux gestes barrières.

L'école de mes enfants est fermée, comment faire ?

Dans le cadre des fermetures d'écoles, si vous êtes parent d'un enfant âgé de moins de 16 ans, contactez votre employeur et évaluez avec lui les modalités de télétravail qui pourraient être mises en place afin de pouvoir rester chez vous pour garder votre enfant. Si aucune autre solution ne peut être retenue, vous pouvez bénéficier d'un arrêt maladie indemnisé. Dans ce cas, c'est l'employeur qui doit, via la page employeur *du site dédié sur ameli.fr*, déclarer votre arrêt de travail.

À noter qu'un seul des deux parents peut bénéficier d'un arrêt dans ce contexte.

Peut-on changer de lieu de confinement ?

Le lieu du confinement ne doit pas changer. Par exemple, vous ne pouvez pas changer de lieu pour rejoindre votre compagne/compagnon. Vous ne pouvez pas non plus partir en vacances. Les déménagements restent possibles s'ils ne peuvent pas être reportés, par exemple si vous aviez déjà posé votre préavis et que votre bail arrive à sa fin.

Dans des situations particulières rendant nécessaires le fait de rejoindre sa résidence principale (fin d'une location, protection de personnes vulnérables ou d'animaux, garde d'enfants etc.), le retour vers sa résidence est possible, la personne devant se munir de son attestation dérogatoire de déplacement dûment remplie ainsi que de sa pièce d'identité.

Sachez également que vous pouvez aussi entrer en contact avec votre propriétaire/bailleur afin de lui demander de continuer à occuper le logement que vous deviez le quitter. S'il est d'accord, il vous faudra alors signer une convention d'occupation temporaire et continuer à payer votre loyer.

Si nous ne trouvons pas d'accord, mon propriétaire peut-il m'expulser ?

En cas de conflit avec votre propriétaire, l'Agence Nationale pour l'Information sur le Logement (ANIL) à travers *les conseillers juristes des Agences départementales (ADIL)* ou par téléphone (0805 16 00 75) peuvent vous accompagner pour vous aider à trouver une solution selon votre cas.

En outre, la «trêve hivernale», a été exceptionnellement prolongée jusqu'au 31 mai. C'est-à-dire que jusqu'à cette date aucune expulsion de locataire ne peut être exécutée. Dans tous les cas, si j'occupe le logement, je dois continuer à payer le loyer.

Mes revenus vont baisser en mars et je serai en difficulté pour payer mon loyer : que puis-je faire ? Vers qui puis-je me tourner ?

Si vous rencontrez des difficultés à payer votre loyer, il est recommandé de contacter rapidement votre propriétaire pour lui expliquer la situation et voir avec lui si un report et un étalement du paiement du loyer sont possibles.

Si vous n'arrivez pas à trouver un accord amiable, vous pouvez vous tourner vers l'*Agence nationale pour l'Information sur le Logement (ANIL)* / par téléphone (0805 16 00 75) dont les conseillers juridiques vous accompagneront et vous aideront à trouver des solutions.

Je suis en fin de droits de chômage, que faire ?

Le Gouvernement a décidé de prolonger la durée d'indemnisation des personnes dont les droits prennent fin durant la période de confinement. L'indemnisation sera automatiquement prolongée jusqu'à la fin de cette période de confinement.

A-t-on le droit d'aller à des obsèques ?

L'organisation des cérémonies funéraires demeure possible mais dans la stricte limite du cercle des intimes, donc en nombre très réduit et en observant scrupuleusement les gestes barrières.

Seuls les membres proches de la famille (20 personnes au maximum) ainsi que les desservants de rites funéraires pourront donc faire l'objet d'une dérogation aux mesures de confinement fondée sur des «motifs familiaux impérieux».

Je suis soignant et je cherche à me loger à proximité de mon lieu de travail, que faire ?

En partenariat avec le ministre chargé de la Ville et du Logement, Airbnb a lancé le 24 mars un nouveau dispositif pour mettre en relation des personnels médicaux en hôpital, en EHPAD et travailleurs sociaux des centres d'hébergement mobilisés contre le COVID-19 avec des hôtes proposant un logement gratuit. Le soignant doit remplir un formulaire sur : *https://news.airbnb.com/fr/des-logements-gratuits-sur-airbnb-pour-les-personnels-medicaux/*

En solidarité avec le personnel soignant, le groupe Accor a aussi lancé le programme CEDA (pour Coronavirus Emergency Desk Accor), en collaboration avec l'AP-HP. Les personnels soignants peuvent envoyer un email à l'adresse : *ceda@accor.com*. Le groupe Accor essaie ensuite de leur trouver un hébergement à proximité de leur lieu de travail.

Le site PAP.fr permet également de mettre des logements gratuitement à disposition des soignants.

Je veux me rendre utile, comment faire ?

Pour que chacun puisse prendre sa part de cette mobilisation générale des solidarités, le Gouvernement lance la Réserve civique-COVID 19 *jeveuxaider.gouv.fr*. Afin de permettre à tous ceux qui le peuvent et qui le souhaitent de s'engager et de donner de leur temps, pour que les plus démunis et les plus vulnérables ne soient pas les premières victimes de cette crise.

Quatre missions prioritaires sont répertoriées :

- Aide alimentaire et d'urgence.
- Garde exceptionnelle d'enfants de soignants ou d'une structure de l'Aide Sociale à l'Enfance.
- Lien (téléphonique, visio, mail, etc.) avec les personnes fragiles isolées : personnes âgées, malades ou en situation de handicap.
- Solidarité de proximité : courses de produits essentiels pour les voisins (fragiles, isolés, handicapés).

Cet espace est ouvert à tous, vous pouvez également y déposer des missions.

Pour toutes autres questions sur le travail, les aides, la santé, les transports, le logement, etc vous pouvez consulter en ligne la Foire aux Questions sur :

https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus#questions

SOYONS VIGILANTS AUX FAKE NEWS

La chloroquine est-elle vraiment un remède miracle contre le coronavirus ?

A ce stade, l'efficacité de la chloroquine dans le traitement de l'infection à COVID-19 n'a pas été scientifiquement démontrée. Le Haut-Conseil de Santé Publique recommande de ne pas utiliser ce traitement en l'absence de recommandation à l'exception des cas graves à l'hôpital, sur décision collégiale des médecins, et sous surveillance stricte.

Le Haut Conseil exclut toute prescription dans la population générale et pour des formes non sévères en l'absence de toutes données probantes pour le moment.

Le ministre de la Santé et des Solidarités prendra prochainement un arrêté pour encadrer l'utilisation du médicament, qui sera accessible aux équipes hospitalières qui le souhaitent pour l'utiliser selon ces orientations précises. Il ne s'agit pas d'une autorisation de mise sur le marché ni d'une utilisation libre.

D'importantes études cliniques, sur plusieurs milliers de malades en Europe dont 800 malades en France, sont en cours pour identifier le ou les traitements les plus efficaces.

Quelles pistes en cours pour un traitement contre le COVID-19 ?

Les patients infectés par le coronavirus bénéficient aujourd'hui de traitements symptomatiques. Un grand essai clinique a démarré au niveau européen pour évaluer plusieurs traitements. Cet essai, dénommé DISCOVERY, a pour but d'évaluer l'efficacité et la sécurité de quatre stratégies thérapeutiques expérimentales qui pourraient avoir un effet contre le COVID-19. Les molécules testées sont le Remdesivir, l'association Lopinavir + Ritonavir, l'association Lopinavir + Ritonavir + interféron beta et enfin l'hydroxychloroquine. L'essai compte inclure notamment 800 patients en France. Il y a donc de nombreuses pistes thérapeutiques potentielles, mais dont l'efficacité et l'innocuité doivent être démontrées. Pour le moment aucune n'est favorisée et, aucun traitement spécifique n'est validé.

Comment s'effectue le décompte du nombre de décès en France ?

La surveillance des décès repose sur plusieurs sources de données :

- Les décès survenus à l'hôpital. Tous les hôpitaux susceptibles de recevoir des patients diagnostiqués COVID-19 rapportent chaque jour le nombre de nouveaux décès à travers une application activée spécifiquement dans le contexte de cette épidémie (SI-VIC).

- Les décès liés au COVID-19 qui sont certifiés électroniquement à travers l'application mise en place par le CépiDC de l'Inserm. Cette source de données, qui ne couvre qu'actuellement qu'une proportion des décès permet d'avoir accès, pour chaque décès certifié, à la cause du décès et à quelques caractéristiques socio démographiques et médicales des personnes décédées.

- Le nombre de décès survenus en collectivités de personnes âgées. Une application est en cours de développement permettant un suivi quotidien de la mortalité, dès lors qu'un EHPAD ou un autre établissement médico-social a signalé au moins un cas suspecté d'être infecté par le SARS-CoV-2 survenu dans l'établissement. L'application permettant la remontée quotidienne du nombre de décès survenus en établissement médico-social devrait être opérationnelle dans les tous prochains jours. Dès qu'elle le sera, l'addition des décès survenus à l'hôpital et de ceux survenus dans les EHPAD permettra de disposer d'estimations quotidiennes de la mortalité couvrant les 2 principaux lieux de survenue des décès liés au COVID-19, ceux survenant à domicile ou dans d'autres institutions représentant a priori une faible part de la mortalité liée au COVID-19. Ces données de mortalité quotidiennes peuvent être déclinées au niveau régional et départemental.

Enfin, Santé publique France dispose d'une surveillance de la mortalité toutes causes, s'appuyant sur les déclarations de décès transmises à l'Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques (Insee) qui permet, en comparaison avec les données historiques, de détecter un excès de mortalité et, le cas échéant, d'en estimer l'ampleur. Les circuits de transmission de ces données, liés essentiellement au délai de déclaration du décès et de saisie des informations par le bureau de l'état-civil nécessite d'attendre au moins 2 semaines pour estimer l'excès de mortalité survenu une semaine donnée. Cette source de données permet d'estimer, au niveau national, régional et départemental, l'excès de mortalité induit par le SARS-CoV-2, quelque que soit le lieu du décès.

Concernant la pratique religieuse

Quelle que soit la religion, les lieux de culte ont été autorisés à rester ouverts. Vous pouvez vous y rendre, mais attention : vous ne pouvez pas participer à un rassemblement ou une réunion de plus de 20 personnes au sein d'un lieu de culte.

Les ministres des cultes (ex : prêtre, imam, pasteur, rabbin) ont le droit de se rendre au chevet des personnes malades ou en fin de vie.

Les fêtes religieuses n'ont pas été interdites mais toutes les fêtes religieuses devront être célébrées sans rassemblement.

RESSOURCES
DOCUMENTAIRES

DIMENSION PHYSIQUE DE LA PERFORMANCE

- L'AUTOMASSAGE SÉANCE DÉCOMPRESSION & RÉCUPÉRATION
  Source INSEP
- CORE TRAINING
  Source INSEP
- LEGS TRAINING
  Source INSEP
- PRÉVENTION ET ÉTIREMENTS
  Source CREPS Reims
- SÉANCE VITESSE GESTUELLE HANDI
  Source CREPS Bordeaux
- CORE TRAINING, VOÛTE PLANTAIRE CHEVILLE
  Source INSEP
- PRÉPARATION PHYSIQUE
  Source CREPS Montpellier
- CORE TRAINING, GAINAGE
  Source INSEP

NOUVEAU

- CIRCUIT HANDI
  Source CREPS Bordeaux

NOUVEAU

- CORE TRAINING CIRCUIT HAUT DU CORPS
  Source INSEP

NOUVEAU

- CORE TRAINING MOBILITÉ ET RENFORCEMENT
  Source INSEP

NOUVEAU

- EXEMPLES D'EXERCICES SIMPLES DE MUSCULATION SANS MATÉRIEL
  Source CREPS PACA

NOUVEAU

- PRÉPARATION PHYSIQUE
  Source CREPS Montpellier

DIMENSION MENTALE DE LA PERFORMANCE

- CONFINEMENT ET PRATIQUE SPORTIVE
  LA SIMULATION MOTRICE, UNE ALTERNATIVE À LA PRATIQUE SPORTIVE ?
  Source INSEP
- FATIGUE ET RÉCUPÉRATION : LE SOMMEIL
  Source CREPS Bordeaux
- FATIGUE ET RÉCUPÉRATION : HYDROTHÉRAPIE, MASSAGE, COMPRESSION, CRYOTHÉRAPIE
  Source CREPS Bordeaux
- LES CONSEILS ET STRATÉGIES D'ADAPTATION PAR DES EXPERTS EN PRÉPARATION MENTALE ET PSYCHOLOGIE DU SPORT
  Source Ministère des Sports
- INTERVENANTS DES DOMAINES « PSYCHOLOGIQUE / MENTAL ET COACHING »
  Source INSEP
- MÉDITATION ET SPORT
  Source CREPS PACA
- CONFINEMENT ENTRE CONTRAINTE & OPPORTUNITÉS
  Source Campus Sport Bretagne

NOUVEAU

- CONFINEMENT ET MOTIVATION : COMMENT S'ADAPTER ?
  Source INSEP

NOUVEAU

- SE PRÉPARER AU DÉCONFINEMENT
  Source INSEP

NOUVEAU

- GÉRER LE STRESS ET SON ANXIÉTÉ PENDANT LA PÉRIODE DE CONFINEMENT
  Source INSEP

NOUVEAU

- GÉRER LE STRESS ET SON ANXIÉTÉ SUR LE LONG TERME
  Source INSEP

MÉDICAL ET PARAMÉDICAL

- CORONAVIRUS FICHE DE RECOMMANDATIONS
  Source Ministère des Sports
- CORONAVIRUS - DISPOSITIONS ET INFOS PRATIQUES
  Source Fédération Handisport
- COMMENT BIEN DORMIR EN PÉRIODE DE CONFINEMENT ? ET VOUS, VOUS DORMEZ COMMENT PENDANT LE CONFINEMENT ?
  Source INSEP
- RECOMMANDATIONS MÉDICALES
  Source CS Normandie
- LE SPORTIF EST RESPONSABLE DE TOUTES SUBSTANCES RETROUVÉES DANS SON ORGANISME
  Source AFLD
- CONSEILS NUTRITIONNELS EN PÉRIODE DE CONFINEMENT
  Source INSEP
- CONFINEMENT ET STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE
  Source CS de Normandie

NOUVEAU

- CONSEILS NUTRITIONNELS BONNES PRATIQUES ET LISTES DE COURSES
  Source INSEP

RECHERCHE ET INNOVATION

- CONSEILS SUR L'HYGIÈNE DE VIE DU SPORTIF EN PÉRIODE DE CONFINEMENT
  Source CREPS PACA
- COMMENT TIRER PARTI DU CONFINEMENT À DOMICILE POUR PROGRESSER
  Source CREPS Bordeaux
- NUTRITION ET PERFORMANCE
  Source CREPS Bordeaux

SUIVI SOCIO-PRO ET ACCOMPAGNEMENT SCOLARITÉ

- GUIDE DES BONNES PRATIQUES DANS L'ORGANISATION DU TRAVAIL SCOLAIRE OU UNIVERSITAIRE
  Source CNSNMM Premanon

NOUVEAU

- EXAMENS SCOLAIRES 2020
  Source ANS

- CARTE DES CENTRES LABELLISÉS
  Source INSEP
- COVID 19 : QUESTIONS AUX RÉPONSES LES PLUS FRÉQUENTES
  Source Ministère des Sports
- UNE QUESTION, UN CONSEIL ... TROUVEZ UN CONTACT PRÈS DE CHEZ VOUS
  Source INSEP

NOUVEAU

- ET AUSSI ...

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

COVID-19

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

Se laver très régulièrement les mains

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)