

Objectif : Casser la routine !



Voilà plusieurs semaines que les mesures de restrictions ont été prises. La plupart d'entre vous sont bloqués chez eux, à jongler entre travail à la maison et cours à distance. Cependant, rester assis toute une journée n'est pas l'idéal pour votre santé physique et mentale.

Voici un petit **programme journalier** afin de vous sortir de votre routine quotidienne !

L'idée est de rythmer votre journée, avec des moments dédiés au **travail** tout en prenant le temps de faire des **pauses** régulièrement.

Cependant, si un exercice ne vous correspond pas ou que vous sentez une douleur, ne le faites pas !

Exemple d'une journée:

Etape 1	Réveil matinal
Etape 2	Travail
Etape 3	Pause 5 minutes : activité à choix sur vidéo
Etape 4	Travail
Etape 5	Pause 15 minutes : ouvrir les fenêtres, aller chercher son verre d'eau, exercice avec des chaussettes
Etape 6	Travail
Etape 7	Pause de midi : prendre le temps de manger, aller faire une promenade d'au moins 10 minutes
Etape 8	Travail
Etape 9	Pause 5 minutes : étirement du haut du corps
Etape 10	Travail
Etape 11	Pause 5 minutes: renforcement du haut du corps
Etape 12	Travail
Etape 13	Fin de la journée : activité à choix

Etape 1 : Réveil matinal

L'idée est de bien faire circuler votre sang dans toutes les parties de votre corps, notamment dans le cerveau. Une bonne oxygénation vous permettra de bien commencer la journée et d'être plus concentré !

*Avant de commencer à travailler : prenez le temps de faire
5x cet exercice*

Exercice en image :

			
1 : lever les bras et s'agrandir	2 : placer ses deux mains derrière sa tête	3 : enrrouler le dos, vertèbre par vertèbre	4 : poser les mains au sol (plus ou moins proche)
			
5 : avancer les mains pour atteindre la planche	6 : abaisser les hanches vers le sol → attention au dos !	7 : monter les hanches	
			
8 : reprenez la position planche	9 : remonter les mains vers les pieds	10 : dérouler le dos pour revenir debout, bras en haut	

Etape 2 : Au travail !

Après votre séance de réveil matinal, allez chercher un petit verre d'eau (2dl).

Définissez votre durée de travail: une période de 45 minutes ? Une heure ?
Le temps de finir ce qu'un enseignant a proposé ?

Une fois votre choix fait, mettez-vous au travail. Pensez à boire votre verre d'eau tout au long de cette durée, vous devrez l'avoir terminé avant la prochaine pause.

Etape 3 : Pause d'environ 5 minutes

Voici plusieurs liens avec des possibilités d'activité. Choisissez-en une !

Chorégraphie Just dance :

https://www.youtube.com/watch?v=CXM37ljOb_w

<https://www.youtube.com/watch?v=WK4MWT9H1wE>

Cardio :

https://www.youtube.com/watch?time_continue=69&v=rzrpvmHDKlg&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=_zca_3EaZ30

Yoga, pilates :

https://www.youtube.com/watch?v=ZR3_ii-N9B8

<https://www.youtube.com/watch?v=6pxD4164Tbk>

Etape 4 : Au travail !

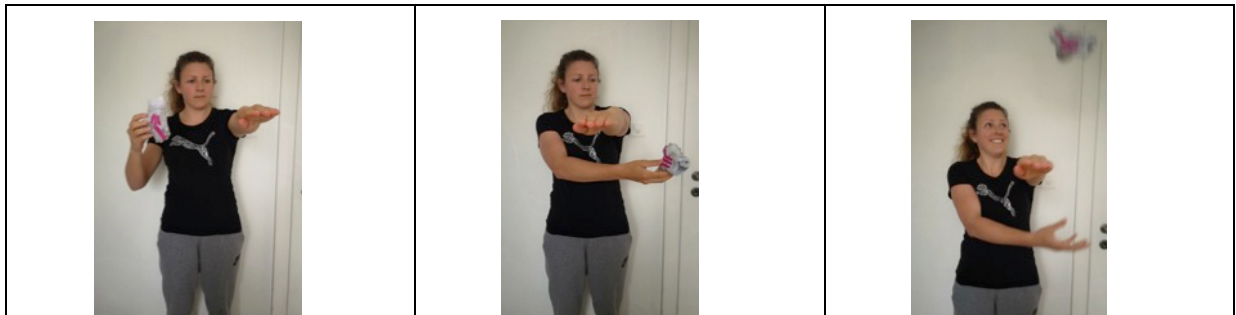
Même principe : aller remplir son verre d'eau et décider d'une durée de travail.

Etape 5 : Pause d'environ 15 minutes

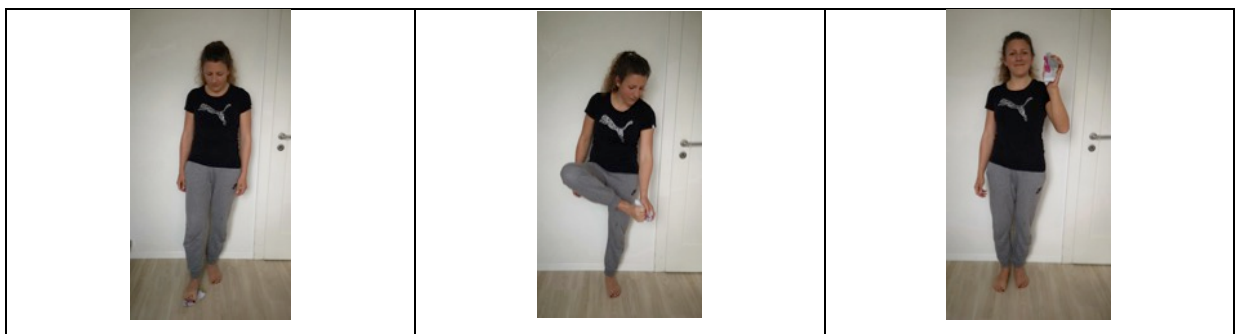
Commencez par ouvrir votre fenêtre pour aérer la pièce et prenez le temps de prendre une collation.

Puis, munissez-vous d'une paire de chaussette. Pendant quelques minutes, vous pouvez faire les exercices proposés ci-dessous :

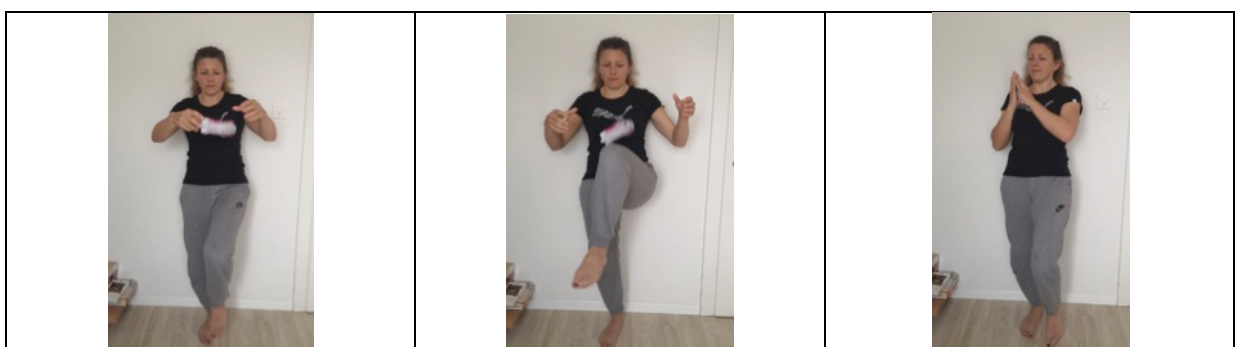
Exercice 1 : sur un pied, lancer les chaussettes par dessus votre bras et les rattraper (10x de chaque côté)



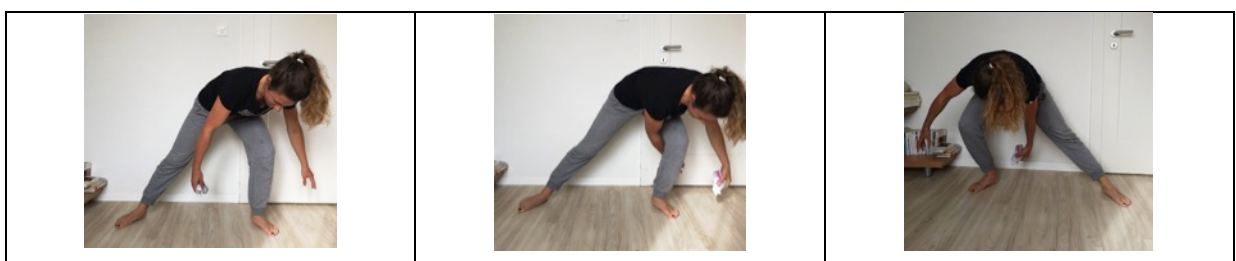
Exercice 2 : ramasser vos chaussettes à l'aide de votre pied (5x de chaque côté)



Exercice 3 : faire rebondir les chaussettes sur son genou et les rattraper (les rattraper 5x)



Exercice 4 : passer les chaussettes entre ses jambes (faire un 8) 10x



Etape 6 : Au travail !

Même principe : aller remplir son verre d'eau et décider d'une durée de travail.

Etape 7 : Pause de midi, environ une heure

Une fois votre repas terminé, sortez un moment de chez vous. Allez **marcher au moins 10 minutes**.

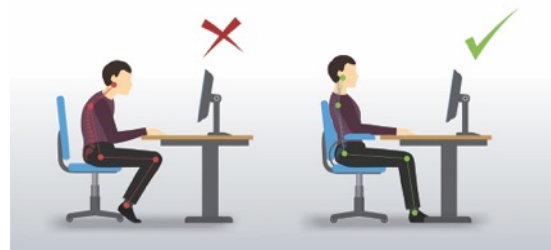
Non seulement la digestion sera meilleure mais le sucre circulera également mieux dans le corps et cela favorisera le fonctionnement du cerveau.

Etape 8 : Au travail !

Même principe : aller remplir son verre d'eau et décider d'une durée de travail.

Etape 9 : Pause d'environ 5 minutes

Etre assis à un bureau nous met dans une posture dite « courbée vers l'avant », ce qui peut avoir des effets néfastes sur notre dos.



Cette posture va entraîner une raideur des muscles situés sur l'avant du corps. Voici quelques exercices qui vont permettre d'étirer ces muscles et aider à redresser votre dos. L'idéal est de tenir ces positions pendant **20 à 30 secondes chacune**. Vous pouvez imaginer les répéter plusieurs fois durant la journée, quand vous en sentez le besoin.

Etirer les pectoraux : mains sur le cadran d'une porte, avancer votre buste



Etirer les épaules : mains sur une table, verrouiller les abdominaux, pousser les épaules vers le sol



Etirer les abdominaux : à plat ventre, coudes au sol, soulever le haut du corps



Etirer le cou : pencher la tête de côté en regardant légèrement vers le haut, main sur la tête



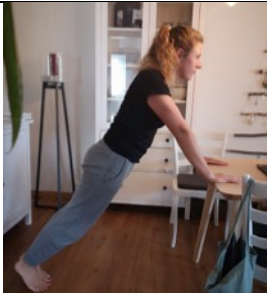



Etape 10 : Au travail !

Même principe : aller remplir son verre d'eau et décider d'une durée de travail.

Etape 11 : Pause d'environ 5 minutes

En plus des étirements, il est important de renforcer les muscles qui vont nous permettre de garder une posture « droite » :

Gainage : 30 secondes (à adapter selon le niveau)

Surélevé (plus facile)	Planche sur les mains
	
Planche sur les avant-bras	De côté
	

Haut du dos : Sur le ventre, monter le haut du corps, tendre ses bras en avant



Bas du dos : Sur le ventre, verrouiller le bassin et monter les jambes



Etape 12 : Au travail !

Même principe : aller remplir son verre d'eau et décider d'une durée de travail.

Etape 13 : Fin de la journée

La journée est terminée, prenez du temps pour vous !

Plusieurs options s'offrent à vous :

- Sortir pour courir, marcher, faire du vélo ou autre ?
 - Essayer un des challenges proposés par les athlètes sur le site du CPNV
 - Appeler un ami ou un membre de votre famille pour prendre de ses nouvelles
 - Faire un cours de sport, soit en suivant une vidéo sur internet soit en prenant un programme proposé sur le site du CPNV.
-

En conclusion :

N'hésitez pas à **adapter** votre programme journalier.

L'important est de **varier vos activités** et de ne pas rester assis toute une journée sans bouger.

Pensez à **boire** régulièrement et ainsi qu'**aérer** votre pièce.

Courage pour la suite 😊