



GUIDE SPORT

Entraînement en cellule & promenade

Version « NURSÉRIE »

Service des sports
2^{ème} édition / CP - Marseille



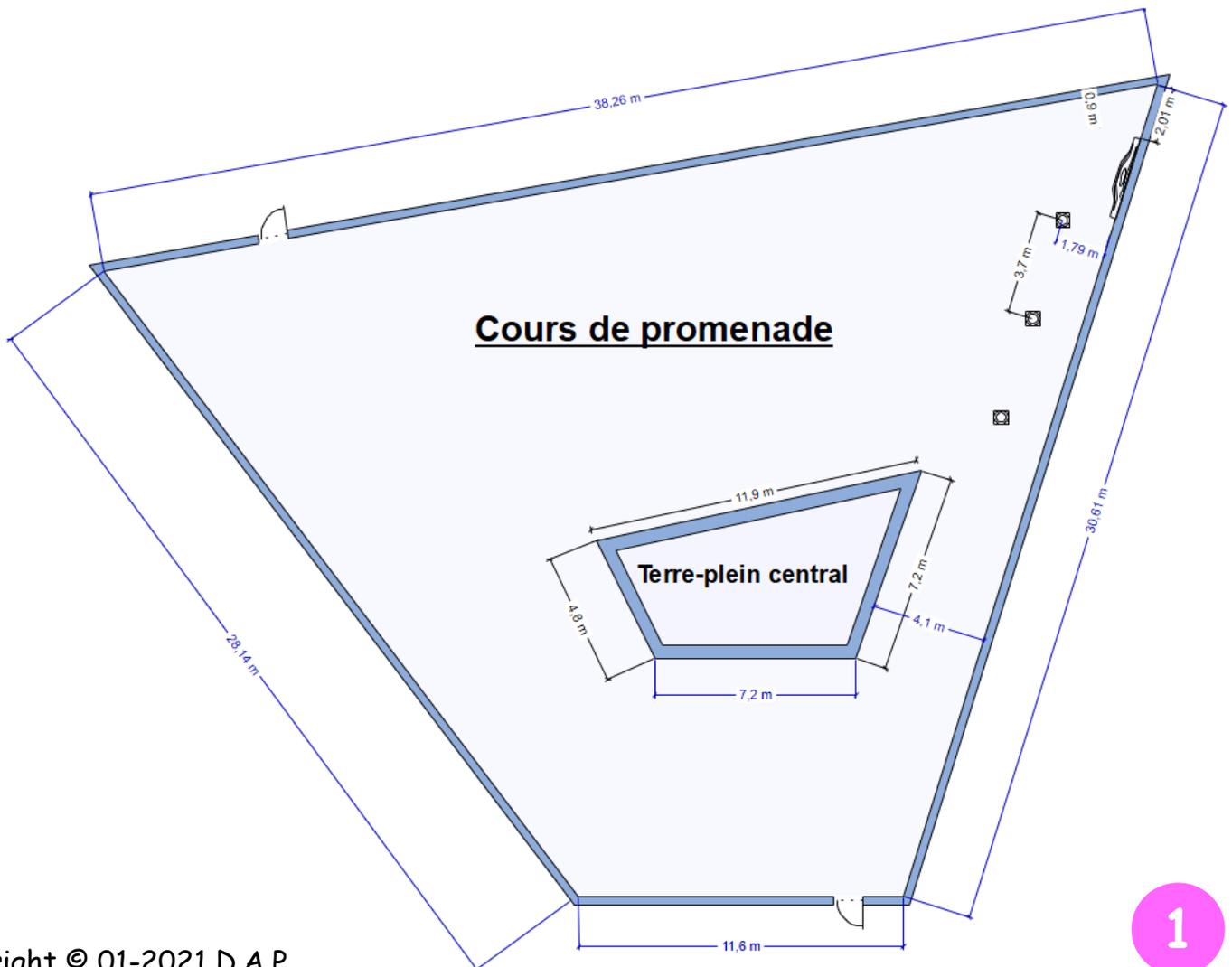
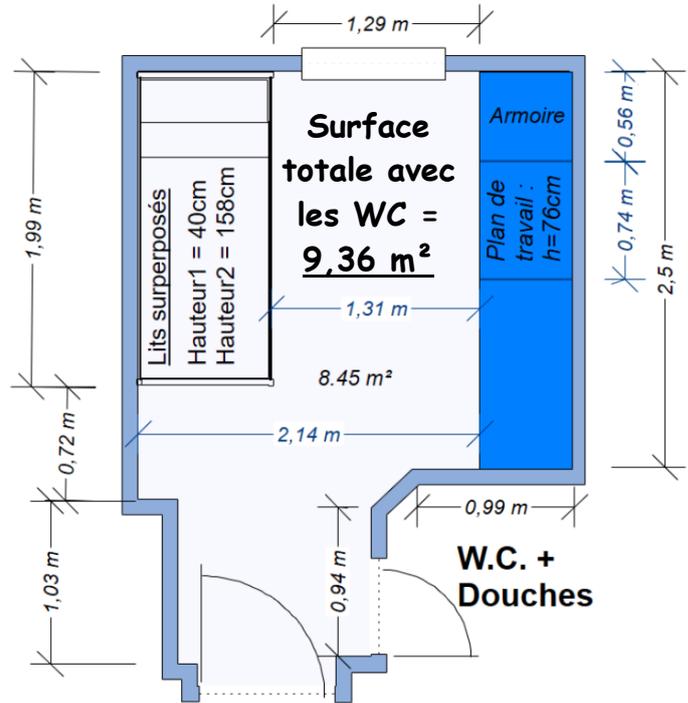


Ce guide pratique vous propose des entraînements physiques adaptés à votre niveau et objectif, à vos contraintes liées à l'absence de matériel de sport.

Des conseils d'entraînement catégorisés par groupes musculaires mais également des circuits complets vous permettant de réaliser vos séances en autonomie et en toute sécurité.



CELLULES Baumettes



SOMMAIRE



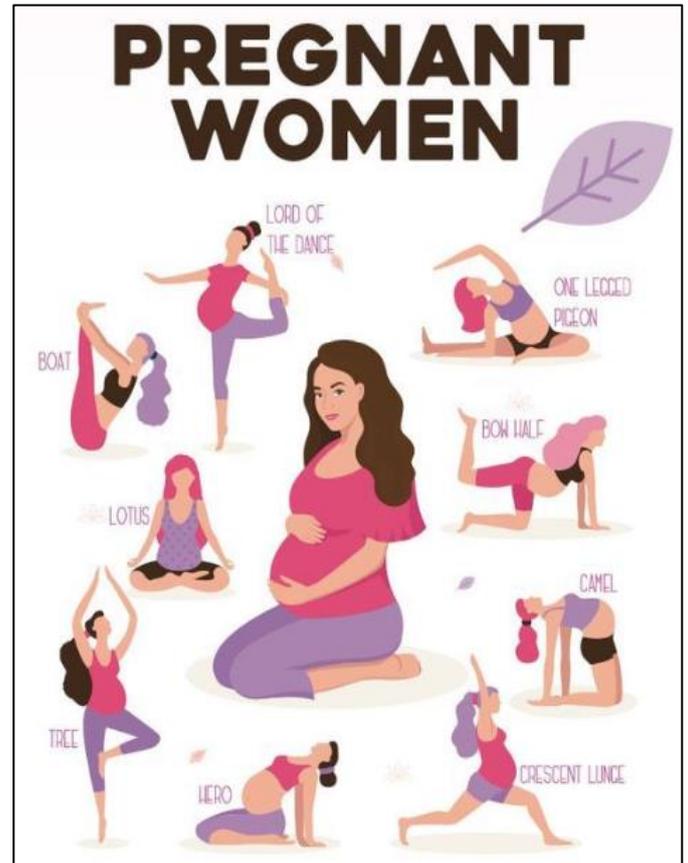
I) Les effets de l'activité physique pour une femme enceinte	3
II) Le sport, avant, pendant & après la Grossesse	4
1. Avant la Grossesse	4
2. Pendant la Grossesse	4
○ Quelques signaux d'alerte	7
○ Les Activités Conseillées	7
○ Lutter contre Jambes lourdes & Insuffisance Veineuse	12
○ Les consignes de Mise en Sécurité de notre corps	20
○ Les Exercices de Renforcements Musculaires	23
3. Après la Grossesse	26
○ Effets bénéfiques	26
○ Les Exercices de Renforcements Musculaires	26
○ Les Échauffements	31
○ Les Étirements	33
○ Des Circuits-Training conseillés	38
○ Programmes d'Équilibre & Souplesse	43
III) Des gestes qui peuvent sauver des vies	47
IV) Évaluer son niveau de récupération après un effort	50
L'origine de mes sources d'inspiration	51
Retour d'un courrier pour compléments d'informations	52



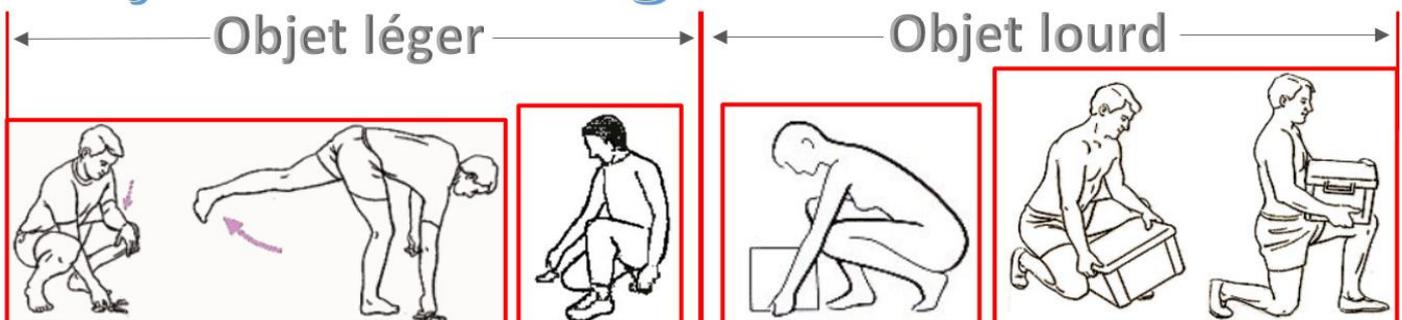
En avant-propos, il faut bien noter que les différents guides n'ont pas été écrits pour faire la morale ni stresser les personnes concernées et sensibilisées par les thèmes abordés. Il est important de suivre ces conseils en fonction du bien-être de chacun et de ne surtout pas chercher à tout faire ni à en faire trop. Il s'agit de puiser seulement dans les exercices qui vous intéressent le plus et entrent dans vos intentions d'un mieux-être.

Ces guides tentent d'expliquer simplement ce qu'il serait bien de faire en nutrition et activités physiques, dans l'idéal. Il est hors de question de s'imposer des objectifs précipités et stressants. Ne pas se culpabiliser est le maître mot. Il est primordial de ne pas s'imposer des résolutions radicales ou de parler de "volonté". Car cette notion de volonté (par exemple quand c'est désigné par l'autre : « Allez, vas-y, il te suffit d'un peu de volonté ! ») est assez négative en soi puisqu'on finit toujours par nous faire croire qu'on ne fait pas assez d'efforts. Il est nécessaire d'être bienveillant avec soi-même, c'est-à-dire d'adopter l'envie de tendre, graduellement, vers une alimentation plus saine et une activité ludique pour entretenir sa santé.

Aller vers un mieux-être se fait pas à pas.



Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !



Ce guide présente les avantages de la pratique d'une activité physique avant, pendant et après votre grossesse. Il détaille les nombreux bénéfices pour vous, bien entendu, mais aussi pour votre enfant à naître. Il vous propose des activités à faire en cellule, en promenade ou dans votre espace à la nurserie.

Toutes les femmes le savent (et parfois le redoutent un peu...) : on prend du poids pendant la grossesse !

À terme, l'augmentation totale moyenne du poids corporel est d'environ 9 à 15 kg selon votre poids initial. Elle varie selon les femmes et dépend de la corpulence initiale. En moyenne, la prise de poids est de :

- Environ 1 kg/mois pendant le 1er et le 2e trimestres (parfois rien au 1er trimestre).
- Environ 2 kg/mois pendant le 3e trimestre

La répartition est d'environ 5 kg pour le placenta, le liquide amniotique et le fœtus, 3 kg pour l'utérus et les seins et 4 kg pour la graisse.

I) Les effets de l'activité physique pour une femme enceinte

Les bienfaits de la pratique d'activités physiques et sportives sont prouvés en termes de santé publique et d'amélioration de la qualité de vie pour tous. En résumé, l'activité physique est bénéfique à la santé physique et mentale, que l'on soit enceinte ou pas et quel que soit son âge. Elle améliore :

- ✓ Le cœur, la respiration et les vaisseaux sanguins.
- ✓ Le fonctionnement des muscles et la force.
- ✓ La sensation de bien-être.
- ✓ La qualité du sommeil.
- ✓ L'estime de soi.
- ✓ L'espérance de vie en bonne santé.

Elle diminue :

- L'anxiété (le stress).
- Les symptômes de dépression.
- Le risque de certaines maladies chroniques (cancers du sein et colorectal, diabète, ostéoporose).

A la M.A.F. de Marseille,
nous avons une nurserie qui reçoit,
en moyenne, 6 personnes détenues enceintes
dès le 7^{ème} mois de grossesse
ou 4^{ème} s'il y a des complications.
Ensuite, si le bébé n'a pas encore atteint l'âge de
18 mois (voire 24 mois par dérogation motivée),
une femme peut y séjourner jusqu'à plus de 2 ans.

Les effets de l'activité physique pour la femme enceinte :

Chez la femme enceinte, l'activité physique a des effets scientifiquement prouvés. Elle permet de :

- ❖ Contrôler la prise de poids.
- ❖ Diminuer les douleurs lombaires.
- ❖ Améliorer la circulation veineuse (voir les exercices en page 12).
- ❖ Protéger le périnée et prévenir les fuites urinaires.
- ❖ Prévenir les troubles du transit intestinal.
- ❖ Faciliter la mobilité.
- ❖ Diminuer l'anxiété et l'état de dépression qui pourraient être ressentis.

En plus, l'activité physique agit en diminuant le risque de certaines complications de la grossesse (diabète gestationnel, hypertension).

Les effets sur l'enfant à naître : halte aux idées reçues !

Contrairement aux idées reçues, chez une femme physiquement active durant sa grossesse :

- ✓ Le risque de prématurité n'est pas augmenté.
- ✓ Le risque d'hypotrophie (petit poids de naissance) n'est pas augmenté.
- ✓ Le risque de macrosomie (poids de naissance > 4 kg) est diminué.
- ✓ La taille de naissance est inchangée.

Par ailleurs, le neurodéveloppement de l'enfant à naître serait amélioré par l'activité physique de la mère. Ainsi, dès la naissance (à quelques jours de vie), ses capacités à s'orienter, à réguler l'état émotionnel, et à discriminer les sons seraient plus développées.

De plus, dès l'âge de 12 mois, les scores psychomoteurs, d'apprentissage et d'acquisition de vocabulaire seraient supérieurs.

Les effets sur l'accouchement :

On ne connaît pas encore la totalité des bénéfices de l'activité physique sur l'accouchement.

Cependant, il a été observé :

- ✓ Une durée globale du travail un peu raccourcie.
- ✓ Une diminution éventuelle du risque de césarienne.
- ✓ Une durée de l'expulsion légèrement réduite.
- ✓ Un risque de recours à une extraction instrumentale diminué.
- ✓ Une meilleure récupération après l'accouchement.
- ✓ Elle améliore la mobilité du bassin, augmente l'endurance tout en aidant à mieux prendre conscience de son périnée.

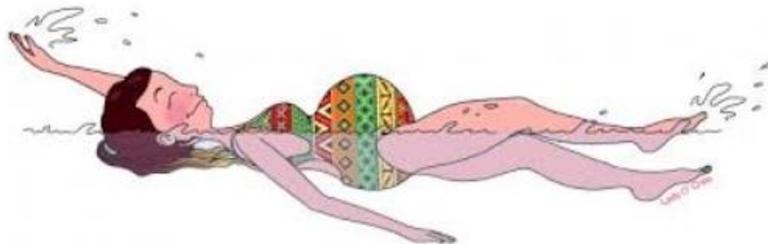
II) Le sport, avant pendant & après la grossesse

1) Avant la grossesse :

Le sport avant la grossesse pour limiter le diabète gestationnel.

Le sport pratiqué de manière raisonnée (2 à 5 fois par semaine, **60 minutes par jour**) associé à une alimentation variée et équilibrée sera pleinement profitable à votre future grossesse. L'activité physique et sportive réduirait de 20% le risque de développer un diabète gestationnel. Touchant environ 8% des futures mamans, il se caractérise par une augmentation de la glycémie.

Le surpoids étant l'un des facteurs négatifs, il convient de faire du sport avant la grossesse. Il existe bon nombre de possibilités à travers le fitness, la course à pied, le tennis, le vélo ou la natation. Toutes ces activités cardio pratiquées avant la grossesse vous permettront de limiter le risque de diabète gestationnel.



2) Pendant la grossesse :

Diminution des douleurs pelviennes.

Enceinte, votre corps change, occasionnant divers désagréments, dont les douleurs pelviennes pour 30% des femmes. Localisées au niveau du pubis ou du bassin, elles peuvent être aiguës ou chroniques. Ce mal-être présente des causes variées comme une grossesse extra-utérine, une fausse-couche, une infection urinaire, un trouble du transit ou une déchirure musculaire pour les sportives.

Le sport pendant la grossesse aurait un lien direct avec la fréquence ainsi que l'intensité des douleurs pelviennes mais pas seulement. Le mal de dos ou encore les jambes lourdes sont diminuées chez les femmes actives.

L'activité physique pratiquée devra répondre à quelques règles élémentaires :

- Fréquence : 3 à 5 fois par semaine selon le niveau sportif.
- Intensité : ne pas dépasser 70% de la fréquence cardiaque maximale théorique.
- Durée : 15 à 30 minutes pour les débutantes ; 30 à 40 minutes pour les femmes d'un niveau de pratique confirmé.
- Pratiquer dans un environnement aéré pour éviter le coup de chaleur.
- Éviter les exercices en altitude (+ 1500m lorsque l'on n'est pas habituée) pour ne pas induire ou majorer une dette d'oxygène.
- Pas d'exercices allongée sur le dos après la 16ème semaine de grossesse, pour éviter la compression de la veine cave.
- Respecter le bon déroulement d'une séance (échauffement et phases de récupération).

Yoga prénatal et autres activités sportives.

Votre routine sportive ne doit pas s'arrêter une fois enceinte. Il existe une multitude d'activités sportives prénatales à l'image de l'aquagym, du Pilâtes ou du Yoga.

Enceinte, on limite l'intensité sans pour autant devenir inactive. La **course à pied** laissera sa place à la marche. Vous irez plus souvent à la piscine plutôt que dans un dojo et vous délaisserez, quelques temps, les courts de tennis pour vous tourner vers la gymnastique douce (cardio, renforcement musculaire ou stretching selon vos besoins).



Cat Pose



Downward Dog



Garland Pose



A quatre pattes, le dos bien droit,
faire des battements verticaux
avec une jambe.

Quelques signaux d'alerte :

Si vous ressentez, en cours de pratique ou après, l'un ou plusieurs des symptômes ci-dessous, arrêtez votre activité et demandez sans tarder l'avis de la sage-femme ou du médecin qui vous suit :

- ❖ Essoufflement marqué qui persiste au repos.
- ❖ Sensation d'une fatigue intense.
- ❖ Étourdissement, évanouissement.
- ❖ Douleur dans la poitrine.
- ❖ Douleur ou gonflement d'un mollet.
- ❖ Faiblesse musculaire avec perte d'équilibre.
- ❖ Contractions utérines douloureuses ou régulières.
- ❖ Saignement vaginal, pertes de liquide.

Quelques exemples d'activités pendant la grossesse :

La natation :

Grâce aux propriétés du milieu aquatique, la natation se pratique en état de quasi-apesanteur : squelette et articulations se trouvent de fait en décharge permettant ainsi de soulager notamment les douleurs lombaires.

Sport porté, sans chocs ni vibrations, la natation réduit l'impact sur les articulations tout en travaillant les grandes chaînes musculaires, active le système cardio-pulmonaire et favorise la relaxation musculaire.

Conseil : nager en continu avec un rythme régulier et possibilité d'utiliser masque et tuba.



La gymnastique douce :

Cette activité permet de travailler la respiration, de prendre conscience de son bassin et de son périnée, de se tonifier en douceur, de s'assouplir, en demeurant à l'écoute de son corps.

Conseil : Éviter la position complètement allongée à partir du 5e mois de grossesse pouvant entraîner une diminution du retour veineux et des hypotensions.



La Course à pied :

La course à pied est prioritairement réservée aux femmes ayant déjà une pratique antérieure de cette discipline.

En l'absence de douleurs aux chevilles, elle peut être pratiquée pendant plusieurs mois en fonction de la prise de poids et de la souplesse des articulations.

Conseil : bien se chausser et favoriser la course sur terrain souple.



La marche :

Bonne alternative à la course à pied, marcher enceinte est une activité physique très accessible qui peut être débutée à tout moment de la grossesse, poursuivie jusqu'à l'accouchement et se pratiquer en famille.

La marche active stimule les fonctions cardio-pulmonaires et articulaires et peut être également pratiquée avec des bâtons.

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

Pratiquée régulièrement, au moins 30 min par jour 5 jours sur 7, à une intensité suffisante, elle améliore la santé et la condition physique.

CERVEAU

Améliore le bien-être et le sommeil : baisse du stress, de l'anxiété, des pensées négatives. Stimule la fabrication de neurones et les fonctions cognitives qui nous permettent de communiquer, de se concentrer, et de se souvenir.



La marche, un super remède !

C'est la façon la plus simple de bouger plus. Quoi de plus naturel en effet que d'avancer pas à pas ? Découvrez les bienfaits de la marche et ses nombreuses déclinaisons pour en profiter au quotidien.

LOUISE GILOT

CÔLON

Réduit le risque de développer un cancer du côlon.



OS

Améliore la densité osseuse et reminéralise l'os, prévenant ainsi l'ostéoporose et les fractures pathologiques chez les plus de 50 ans.



MUSCLES

Renforce les muscles des cuisses, les fessiers, les mollets, les abdos profonds (le transverse) et les muscles du dos qui stabilisent la posture. Le dos devient plus fort, ce qui réduit le risque de lombalgie.



Nos experts



Dr Roland Krzentowski
médecin du sport, spécialisé en médecine physique et de réadaptation



Dr Victoria Tchaikovski
médecin du sport, spécialisée en médecine physique et de réadaptation

NADIIKO - DAWOODA / STOCK.ADOBE.COM (2)

SEINS

Marcher 2 h 30 par semaine réduit le risque de cancer du sein. « Cela abaisse aussi le risque de récurrence chez les patients ayant eu un cancer du sein localisé », dit le Dr Victoria Tchaikovski. Cela diminue également la fatigue liée au traitement.



CŒUR

Améliore son oxygénation et sa performance. Réduit le risque d'infarctus et stabilise la tension artérielle.



ARTÈRES

Meilleure vascularisation des tissus. Augmente le HDL-cholestérol, et diminue le risque d'AVC.



PANCRÉAS

Associée à une alimentation adaptée, la marche réduit la glycémie, concentration du glucose dans le sang. « Chez certains patients traités précocement, cela permet de lutter contre le diabète de type 2 sans médicament », explique le Dr Tchaikovski.



GRAISSE

Modifie la composition corporelle : la masse grasse diminue tandis que la masse musculaire augmente. L'activité aide à maintenir un poids stable et améliore le métabolisme (la consommation énergétique de l'organisme au repos).



ARTICULATIONS

Améliore la qualité de vie en cas de rhumatismes inflammatoires. La marche est recommandée pour faire baisser les "poussées".



LA BONNE INTENSITÉ : MODÉRÉE !

Pour récolter ces effets positifs, il faut d'abord adopter le bon rythme.

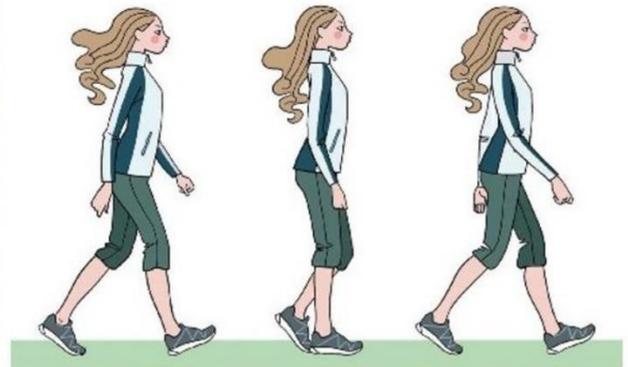
L'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes de pratiquer au moins 150 min par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée, en plus d'un renforcement musculaire au moins 2 jours/semaine. Une intensité modérée équivaut à marcher d'un pas rapide, 5 ou 6 sur l'échelle de Borg. « Cet outil de perception de l'intensité de l'effort physique permet d'évaluer son ressenti sur une note de 0 à 10, précise le Dr Roland Krzentowski. 0 correspondant à une absence d'effort, 10 un effort maximal. »

ÉCHELLE DE BORG

0	absence d'effort
1	
2	
3	effort facile
4	
5	
6	effort modéré
7	
8	effort difficile
9	
10	effort maximal

COMMENT S'Y METTRE : SE CONCENTRER SUR LA POSE DU PIED

À la différence du running, la marche conserve toujours un appui au sol. Un pas démarre par une attaque du talon, puis la pose de l'appui plantaire et le déroulé jusqu'aux orteils. Le Dr Krzentowski invite à se concentrer sur la pose du pied « sans oublier la dernière phase de flexion des orteils. » Le geste prend alors une autre dimension. « On travaille l'intelligence des pieds et on se focalise sur ses appuis au sol. »



Maîtriser la bonne posture

« On redresse son dos. Le regard est placé devant soi et les épaules relâchées. On rentre le ventre et on expire lentement pour engager le transverse, le muscle profond des abdominaux », détaille le président de Mon Stade à Paris, Maison Sport-Santé. Cette posture engage davantage les abdominaux et les lombaires.

Les différents types de marche

La marche revêt différentes formes plus ou moins intenses et de techniques que l'on est libre d'explorer à sa guise en fonction de ses capacités et ses envies du moment. Tour d'horizon.

LA MARCHÉ LENTE

On se balade à un rythme tranquille et confortable. Les muscles sont peu sollicités et on peut marcher longtemps.

Perception de l'effort :

très facile à facile (sur l'échelle de Borg, elle se situe de 1 à 4/10).

Sensations physiques : pas de transpiration ni d'essoufflement, conversation facile et fluide.

Pour qui ? Tout le monde, les amateurs de promenade, qui souhaitent ralentir et s'aérer sans intention sportive. Se balader 15 minutes en forêt a déjà un effet relaxant.



LA MARCHÉ URBAINE

Cette marche rapide et citadine invite à transformer ses trajets quotidiens en séances d'activité physique.

Perception de l'effort : facile à modéré, suivant le rythme donné et le terrain, plat ou en côte, (de 3 à 5 /10 sur l'échelle de Borg).

Sensation physique : léger essoufflement, un peu de transpiration, conversation possible.

Pour qui ? Ceux qui veulent redécouvrir leur ville et profiter de leurs déplacements habituels pour bouger plus et améliorer leur santé.

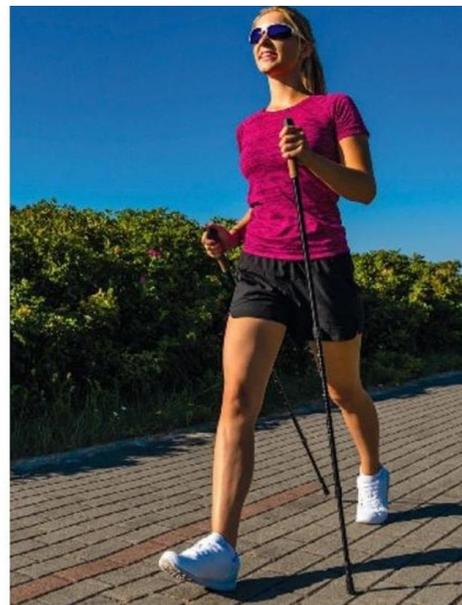
LA MARCHÉ RAPIDE OU DYNAMIQUE

On avance d'un pas rapide dans un objectif d'endurance.

Perception de l'effort : modéré (entre 5 et 6 /10 sur l'échelle de Borg).

Sensations physiques : léger essoufflement, un peu de transpiration, le cœur bat plus vite mais la conversation reste toujours possible. On peut parler mais on ne peut pas chanter.

Pour qui ? Tous ceux qui souhaitent profiter des bienfaits santé de la marche.



LA MARCHÉ NORDIQUE

Cette marche dynamique avec bâtons, encadrée par la Fédération française d'athlétisme, ajoute l'engagement des bras au mouvement naturel de la marche. Le balancier des bras propulse le corps vers l'avant et tonifie l'ensemble du corps.

Perception de l'effort : modéré à difficile (au-dessus de 6/10 sur l'échelle de Borg).

Sensations physiques : léger essoufflement, conversation possible, transpiration.

Pour qui ? Accessible à tous, même si un avis médical est conseillé. Pour ceux qui veulent, en plus de profiter des bienfaits santé de la marche, développer leur coordination, se tonifier, soulager leurs articulations et leur dos, rencontrer du monde.

LA RANDONNÉE PÉDESTRE

On chemine en pleine nature sur des sentiers avec ou sans balisage, avec des dénivelés possibles et sur des distances variées.

Perception de l'effort : facile sur un terrain stable et à un rythme de promenade (3 à 4/10 sur l'échelle de Borg), modéré à un rythme d'endurance (5 à 6/10), voire difficile en accélérations ou en montées.

Sensation physique : essoufflement selon l'intensité, transpiration, conversation possible.

Pour qui : les amoureux de la nature, ceux qui veulent créer du lien social, entraîner leur cœur et leurs muscles et déconnecter.

LA MARCHÉ AFGHANE

Cette marche synchronisée avec le souffle, née dans les années 80, s'inspire des caravaniers afghans qui harmonisaient leur pas avec leur rythme respiratoire pour parcourir de longues distances. Le principe de base se fait sur 8 temps : on inspire sur 3 pas, on bloque sa respiration poumons pleins sur 1 pas, on expire sur 3 pas et on bloque sa respiration sur 1 pas, poumons vides.

Perception de l'effort : modéré (5-6/ 10 sur l'échelle de Borg).

Sensation physique : léger essoufflement, un peu de transpiration.

Pour qui ? Tout le monde. On adapte la respiration à sa vitesse et sa condition physique. Indiquée pour améliorer son endurance, maîtriser sa respiration, développer sa concentration ou réduire son stress. Un avis médical est conseillé avant la pratique.

AU BORD DE LA MER

Pieds nus dans le sable

Si on ne souffre pas de trouble de l'équilibre, fouler le sable sans chaussures est une activité réalisable, de façon ponctuelle pour ménager ses articulations.

Pourquoi ça fait du bien : sur terrain instable, le corps travaille son équilibre, stimule les récepteurs sensoriels des chevilles et des genoux, active les muscles des pieds, des jambes, du dos et les abdominaux. On alterne entre le sable mou et mouillé, pour stimuler davantage sa proprioception.



Marcher dans l'eau

Cet exercice est souvent prescrit en rééducation pour ses effets tonifiants, drainants et relaxants.

Pourquoi ça fait du bien : l'eau allège le poids du corps, ce qui soulage les articulations, notamment en cas d'arthrose. La résistance de l'eau favorise un travail musculaire. Bouger dans l'eau relance aussi la circulation veineuse.

Jambes lourdes et insuffisance veineuse :

Pour lutter contre l'insuffisance veineuse :

- Jambes lourdes.
- Pieds & chevilles gonflés.

- Fourmillements
- Crampes nocturnes.
- Varices.

ZOOM SUR NOS JAMBES

LE RÉSEAU DES ARTÈRES

Il transporte le sang chargé en oxygène qui sort de notre cœur à chaque battement, jusqu'aux extrémités de nos pieds. Les parois des artères sont équipées de muscles qui les aident à propulser le sang. La pesanteur et la station debout facilitent aussi cette circulation.

LE RÉSEAU DES VEINES

Il capte le sang appauvri en oxygène et le redirige vers le cœur, puis les poumons, pour qu'il se recharge en oxygène. Cette "remontée" est soumise à la pression atmosphérique. C'est pour la soutenir que les veines sont équipées de valvules.

VEINE FÉMORALE

ARTÈRE FÉMORALE

L'ARTÈRE PROFONDE DE LA CUISSE

VEINE GRANDE SAPHÈNE

RÉSEAU ARTÉRIEL DU GENOU

ARTÈRE TIBIALE POSTÉRIEURE

ARTÈRE TIBIALE ANTÉRIEURE

ARTÈRES MÉTATARSIENNES DU PIED

LES CHIFFRES CLÉS

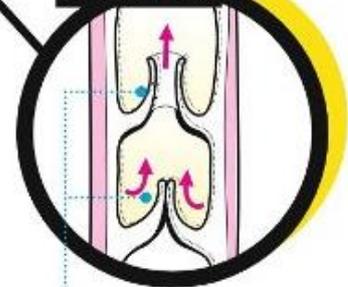
1 mm : C'est le diamètre maximal des varicosités, ces petites veinules rouges ou violacées qui apparaissent en surface de la peau mais pas en relief.

3 mm : c'est le diamètre minimum des varices, ces veines dilatées du réseau superficiel. Elles sont rendues tortueuses par la pression sanguine qui s'y exerce et sont palpables quand elles sont près de la peau.

2 cm : c'est en moyenne la distance qui sépare chaque paire de valves dans nos veines, au niveau des jambes. Leur rôle est de faciliter la remontée du sang vers le cœur dans la partie du corps (les jambes) où la pesanteur est la plus forte.

90 % : c'est la proportion de sang transporté par le système veineux profond, situé au milieu des muscles. C'est lui qui peut être touché par une phlébite ou une thrombose. Les varices concernent surtout le système veineux superficiel.

VEINE SAINE



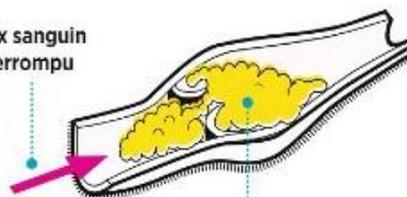
VALVULES

Ces petits clapets empêchent le flux sanguin de repartir à contre-courant. Ils sont situés sur les parois internes des veines, surtout au niveau des jambes, tous les 2 à 3 cm selon les personnes.

ZOOM SUR UNE PHLÉBITE

Lorsqu'un caillot de sang se forme dans une veine, le flux sanguin est bloqué. La zone est gonflée et douloureuse. Le diagnostic est confirmé par un écho-doppler.

Flux sanguin interrompu



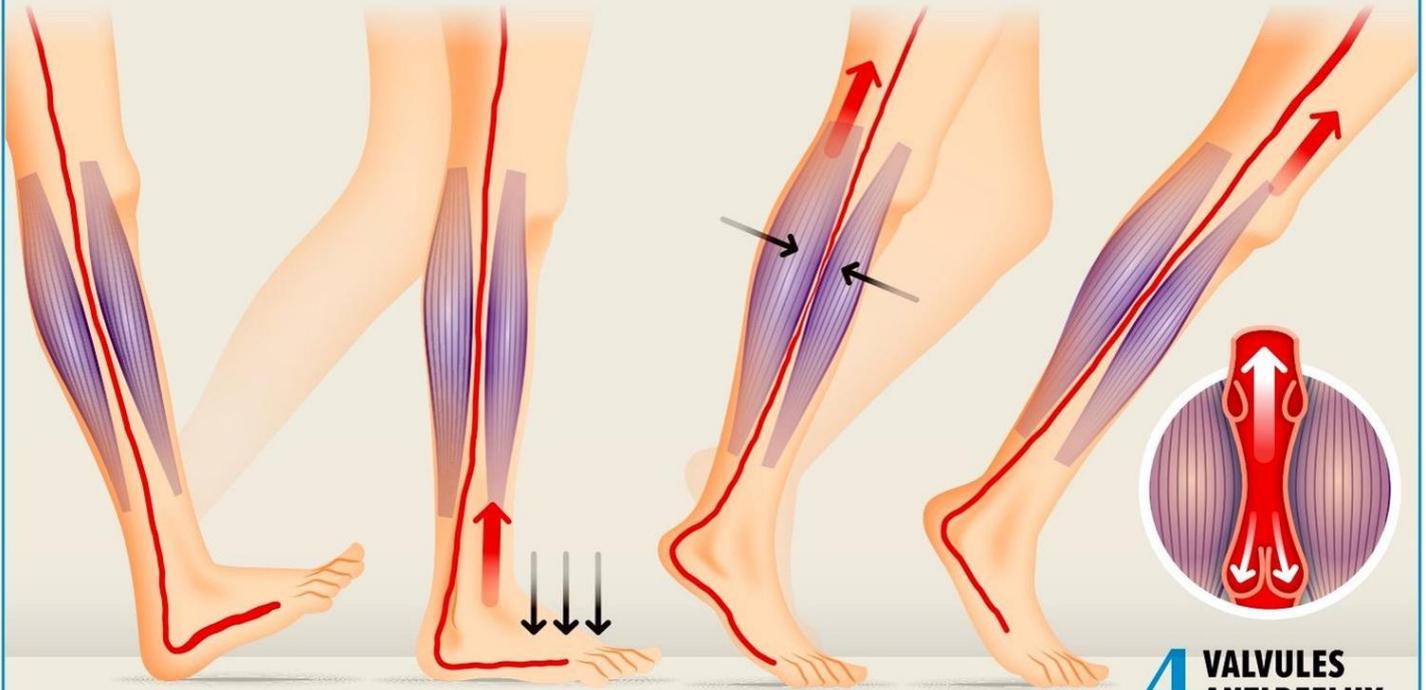
Caillot sanguin

Au secours des jambes lourdes

Par grosses chaleurs, les veines sont souvent à la peine, les fluides s'accumulent dans le bas des jambes qui deviennent lourdes ou douloureuses. Pour les soulager, il faut faire remonter le sang vers le haut.

Marcher pour activer la pompe

Si le sang descend facilement du cœur vers les pieds, il lui est beaucoup plus difficile de faire le chemin en sens inverse. La nature a prévu un ingénieux système mécanique : le retour veineux.



1 SEMELLE VEINEUSE

Le sang s'est accumulé sous le pied, dans la « semelle veineuse », qui est un entrelacs de vaisseaux ressemblant à une éponge.

2 ÉCRASEMENT DE LA SEMELLE

Lors de l'appui du pied au sol, tout le poids du corps s'exerce sur la semelle des pieds et l'écrase, ce qui chasse le sang vers l'arrière, puis vers le haut.

3 CONTRACTION MUSCULAIRE

Dans les mollets, les veines sont entourées de muscles qui se contractent et, ce faisant, exercent une pression sur les parois de veine. Cette « pompe » chasse le sang vers le haut, mais aussi vers le bas.

4 VALVULES ANTIREFLUX

Les veines sont équipées d'un système de valvules (sortes de clapets) qui se ferment en bas et s'ouvrent en haut, empêchant le sang de redescendre. Il est donc obligé de remonter.

Trois aides complémentaires

→ Les pieds en l'air

LE PRINCIPE L'idée est d'utiliser la gravité dans le bon sens pour faire refluer le sang vers le cœur.

EN PRATIQUE S'allonger sur le dos, puis effectuer une des nombreuses variantes des pieds en l'air : faire des mouvements de pédalo avec les jambes, des rotations de chevilles ou simplement poser les pieds contre un mur avec les jambes tendues.

→ L'eau froide

LE PRINCIPE Le froid provoque la contraction des vaisseaux sanguins (c'est le même phénomène que le bout des doigts qui devient blanc en hiver), ce qui permet un meilleur retour veineux.

EN PRATIQUE Doucher ses jambes à l'eau fraîche, tremper ses pieds dans une bassine d'eau et de glaçons et, bien sûr, marcher dans la mer ou une rivière sont des méthodes éprouvées.

→ Les bas de contention

LE PRINCIPE Grâce à un tissage spécial, les bas ou chaussettes de contention exercent une pression forte et croissante des chevilles aux genoux qui comprime les veines et fait remonter le sang.

EN PRATIQUE Assez pénibles à porter quand il fait chaud, ces bas ne seront supportés qu'en cas de réelle amélioration, ce qui est parfois le cas. À essayer sans s'obstiner.

👉 **Expert consulté: Dr Sébastien Gracia,** membre de la Société française de phlébologie.

Pour aider :

- Restreindre les piétinements.
- Éviter surpoids, alcool et pilule.
- Des jambes musclées gagnent mieux les veines.
- Port de chaussettes ou bas de contention.

7 questions

QUE L'ON SE POSE SUR NOS JAMBES

NOS JAMBES NOUS PORTENT MAIS PARFOIS, ON A DU MAL À LES SUPPORTER... ET SI ON APPRENAIT À MIEUX SE CONNAÎTRE? SANS RONDS DE JAMBE...

1 Pourquoi les femmes ont de la cellulite sur les cuisses, et pas les hommes?

Nos cellules adipeuses sont génétiquement programmées pour s'installer dans des zones spécifiques de notre corps. Cette localisation est téléguidée par nos gènes, qui dépendent de notre genre, mais aussi de notre hérédité. *"Même si on enlève la graisse des cuisses, de nouvelles cellules adipeuses reviendront au même endroit, si l'on regrossit ensuite. Car elles sont programmées pour cela, soutient le Dr Toledano. La seule solution est de travailler les muscles de cette zone pour qu'ils puisent leur énergie dans les stocks environnants puis prennent la place du gras en se développant. Mais cela nécessite des efforts..."*

2 Pourquoi les jambes gonflent quand il fait chaud?

Parce que la chaleur dilate les veines. Les clapets qui assurent la remontée du sang ne sont plus étanches et ne peuvent plus faire revenir totalement le flux sanguin vers le cœur. De plus, celui-ci augmente le débit sanguin pour nous

permettre de nous rafraîchir ce qui occasionne encore pour nos veines une surcharge de travail. D'où l'importance d'éviter les expositions au soleil, bains ou douches très chauds, saunas, hammams, épilations à la cire et chauffage au sol.

3 Est-ce vrai que manger trop salé est néfaste pour les jambes?

Définitivement oui car le sel entraîne l'accumulation d'eau dans les tissus et favorise donc sa rétention. Les gonflements se manifestent alors surtout sur les pieds, les chevilles et les mollets. Si l'on appuie sur la zone gonflée, nos

doigts laissent une empreinte. On évite donc les aliments très salés comme les plats préparés, les charcuteries, le fromage et l'on remplace le sel de table par du poivre ou d'autres épices, des herbes aromatiques, des condiments...

4 Pourquoi elles nous font souffrir avant les règles?

C'est à cette période que le taux de progestérone atteint son maximum. Il diminue alors le tonus des parois veineuses, ce qui peut aggraver une tendance à l'œdème. Mais les jambes sont globalement impactées par toutes les fluctuations hormonales: lors de la prise d'un contraceptif, d'un traitement hormonal substitutif, d'une grossesse ou en préménopause.



Est-ce que l'alimentation a vraiment un impact sur leur santé?

5

"Une alimentation ciblée peut apporter du tonus aux parois de nos veines", soutient le Dr Toledano. Pour cela, on privilégie les fruits rouges, la laitue, le sarrasin pour la vitamine P protectrice. Elle joue sur la perméabilité des capillaires veineux en améliorant leur résistance. On s'oriente aussi vers les graines germées, le kiwi, les jaunes d'œufs, les pépins de raisin pour la vitamine E, un puissant antioxydant qui protège les membranes cellulaires. On fait le plein de fruits et légumes

riches en flavonoïdes : citron, brocolis, raisin... Côté protéines, les poissons gras riches en oméga-3 et les fruits de mer riches en zinc faciliteront la circulation sanguine et lymphatique. "Mais l'alimentation n'est pas fondamentale pour la santé de nos jambes, nuance Ariel Toledano. Elle aura toujours un impact moins important qu'une activité physique douce et régulière, et des soins spécifiques comme des auto-massages drainants ou le port de chaussettes, bas ou collants de contention."

Les pieds dans un bain d'eau salée, ça soulage?

"Le sel est un remède de grand-mère dont je serais bien incapable d'expliquer le mode d'action, commente le Dr Toledano. Personnellement, je recommande plutôt à mes patientes des bains à base d'infusions de plantes en utilisant simplement des sachets de camomille ou d'hamamélis (voir

Essayer l'homéopathie

Si on est adepte:

- Pulsatilla 9 CH si les chevilles sont gonflées en fin de journée, la peau marbrée, la douleur diminuée par le froid et la marche.
- Sepia 9 CH si l'insuffisance veineuse s'accompagne de troubles des règles, de pesanteur dans le bas-ventre et d'un foie engorgé.
- Hamamelis 9 CH quand les veines sont dilatées et la peau facilement marquée par des bleus. Prendre 3 granules par jour.
- Vipera redi 5 CH ou 7 CH en cas de varices. Plus Cuprum 7 CH ou 9 CH s'il existe des crampes. Prendre 3 granules matin et soir.

7

Peut-on être mince et avoir mal aux jambes?

Oui parce qu'il n'a jamais été prouvé que le surpoids est un facteur de risque d'insuffisance veineuse. Sa première cause est l'hérédité qui entraîne une fragilisation précoce de la paroi veineuse. Les principaux facteurs de risques sont liés aux variations hormonales, à la sédentarité, à la station debout immobile prolongée, au port de charges lourdes, à l'exposition à la chaleur (sauna, bains...), au tabac... En revanche, perdre du poids quand on souffre des jambes est une source de soulagement, ça, c'est vérifié!

LES 2 MEILLEURES ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR NOS JAMBES

Le vélo aquatique

Une petite reine pour les jambes. C'est la meilleure des activités anti jambes lourdes! Assis sur un vélo d'appartement posé au fond de l'eau, immergé jusqu'à la taille ou la poitrine, on pédale de façon régulière, continue et douce. Grâce à la fraîcheur de l'eau, sa résistance qui augmente le travail musculaire et les courants d'eau générés par nos mouvements, on renforce le retour veineux au niveau de nos jambes et l'on draine les tissus

gonflés. "C'est la meilleure activité pour soulager les jambes lourdes, soutient Le Dr Toledano. Le vélo aquatique permet un drainage actif bien plus efficace encore que le drainage manuel effectué sur une personne allongée et immobile!". Aujourd'hui, de nombreuses piscines proposent cette activité. Sinon, on peut toujours aller marcher dans l'eau, après s'être immergé jusqu'à la taille dans une piscine, à la mer...

La marche

Toujours à portée de mains... À chaque pas, lorsque la voûte plantaire s'aplatit sur le sol, on comprime les veines du pied et on propulse le flux sanguin plus haut vers le mollet. Là, c'est la contraction du muscle du mollet qui prend le relais et pousse à son tour ce flux sanguin vers la cuisse. C'est ainsi que la marche limite la stagnation du sang dans le bas du corps. "Pour que le travail de pompe soit le plus efficace possible, on déroule complètement le pied en commençant bien par poser le talon au sol, insiste le Dr Toledano. Le déroulé du pied sera encore plus efficace si l'on porte des talons de 3 à 4 cm. En revanche, on évite les chaussures plates et les talons trop hauts qui limitent cet effet pompe." Pour soutenir activement son retour veineux, marcher au moins toutes les deux heures,

durant 5 à 10 minutes et réaliser une marche longue d'au moins 30 minutes une fois par jour. Assis sur notre chaise, nos pieds commencent à chauffer, à fourmiller? C'est le signe que nos jambes ont dû mal à activer le retour veineux et qu'il est temps de se lever pour soulager ces symptômes avec quelques pas.

À ÉVITER

- **Les sports d'impacts:** jogging, tennis, squash, aérobic... Ils provoquent des à-coups de pression sur les veines.
- **Les saunas, hammams, douches très chaudes:** ils ralentissent le retour sanguin en augmentant le diamètre des veines.

Exos oséo

pour faciliter la circulation sanguine

L'ostéopathie peut faciliter la circulation sanguine et lymphatique en redonnant de la mobilité aux tissus et organes. "Des contractures musculaires et des zones de blocage peuvent gêner la circulation sanguine ou lymphatique, décrit Eytan Beckmann. Les séances d'ostéopathie visent alors à libérer les jambes et le bassin de leurs contraintes pour redonner de la mobilité aux tissus." Ce travail peut apporter un soulagement immédiat, si on entretient

cette mobilité par une activité physique quotidienne et une alimentation équilibrée. Pour un effet durable, 3 à 4 séances, réalisées à 2 à 3 semaines d'intervalle peuvent être nécessaires. Chez soi, on peut réaliser les 4 exos ci-dessous le matin en prévention, ou quand la sensation de jambes lourdes apparaît.



EXO N°1 POINTES DE PIEDS

Position: assis ou, encore mieux! allongé sur le dos, les jambes en l'air.

Mouvement: tendre les jambes devant soi, ou au-dessus de soi si l'on est allongé, et pointer les pieds successivement vers l'avant puis vers l'arrière durant 45 secondes. Recommencer 2 à 3 fois.

Bienfaits: la contraction des muscles du pied et de la cheville, comprime les veines des pieds et les aide à renvoyer le sang vers les jambes.

EXO N°2 CERCLES DE PIEDS

Position: allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale au-dessus de soi.

Mouvement: dessiner des ronds avec ses pieds durant 45 secondes. Recommencer 2 à 3 fois.

Bienfaits: la contraction des muscles du mollet active le retour veineux, au niveau des jambes cette fois.

EXO N°3 ÉTIREMENT DU BASSIN

Position: allongé sur le dos, jambes pliées, talons contre les fesses.

Mouvement: ouvrir les cuisses en descendant lentement les genoux chacun de leur côté. Tenir 30 à 40 secondes et recommencer 3 fois.

Bienfaits: on détend les muscles situés à l'intérieur des cuisses (les adducteurs) et l'on redonne ainsi de la mobilité au bassin et à son réseau veineux.

EXO À FAIRE INCOGNITO

Pour diminuer la sensation de jambes lourdes, en "vidangeant" le sang qui stagne dans les jambes: monter sur la pointe des pieds, tenir 3 secondes et redescendre. Recommencer une dizaine de fois, où que l'on soit.

Dès que la sensation de jambes lourdes apparaît

DEUX EXERCICES POUR LES ALLÉGER

* S'automasser

► Pourquoi ça fait du bien ?

« Cela stimule des vaisseaux lymphatiques qui aident le système veineux à mieux fonctionner », précise la Dr Betroune.

► **Quels bénéfices ?** Les jambes semblent plus légères dès la fin du massage. L'effet dure quelques heures.

► Comment faire ?

1 **Masser d'abord la voûte plantaire** en faisant un lent mouvement de va-et-vient des orteils jusqu'au talon sur une balle de tennis, une petite bouteille d'eau placée au frigo ou un rouleau de massage (Decathlon, Blackroll, Enfile-bas Rolly de Sigvaris).



2 **Remonter de la cheville jusqu'en haut de la cuisse**, en pressant/relâchant avec le bout des doigts des deux mains, pas besoin d'appuyer fort. Insister autour des chevilles, derrière le genou, à l'intérieur de la cuisse, dans le pli de l'aîne... où se logent de nombreux ganglions. Utiliser un gel ou une crème effet froid à base de menthol augmente la sensation de bien-être.



01

Le pédalo

Allongé au sol sur le dos, relever les jambes de façon à avoir les hanches à 90°.

Jambes fléchies, les bras posés le long du corps, effectuer un mouvement de pédalo.

1 min vers l'avant
1 min vers l'arrière



02

Face au mur

S'allonger sur le dos face à un mur, jambes en l'air posées contre le mur. Se rapprocher peu à peu du mur de façon à ramener les fesses

le plus près possible afin d'avoir les jambes presque à la verticale. Ces dernières peuvent être légèrement pliées si nécessaire.

Tenir la position au moins 3 min



Merci à Sonia Farjas pour sa participation à la production photographique.

LE MATIN

○ **Au saut du lit**, on avale le remède homéopathe : Aesculus hippocastanum 6 DH, un décongestionnant issu du marronnier d'Inde, à raison de 50 à 100 gouttes par jour.

○ **Terminer sa douche par un jet d'eau fraîche.** On le déplace des chevilles jusqu'à l'aîne, afin de créer une alternance de vasoconstriction et de vasodilatation qui va tonifier les vaisseaux.

○ **S'offrir un rapide massage.** Assise, genou légèrement replié, prendre la cheville à deux mains et remonter jusqu'au genou en enveloppant le mollet, au moins 5 fois, puis masser légèrement la cuisse.

○ **Enfiler des bas de contention.** Ils soulagent réellement les symptômes par un effet mécanique instantané. Et ils ne sont pas si difficiles à porter, une fois qu'on a pris le pli.

○ **Partir au travail à vélo.** Ou au moins faire une partie du trajet à pied, en descendant du bus une ou deux stations avant sa destination.

○ **Boire au petit déjeuner.** Un sang épais circule moins bien. Par leur richesse en antioxydants, thé et jus de grenade sont les amis des veines.

Une journée idéale anti jambes lourdes



RECETTE DE JUS RAISIN-CASSIS une boisson drainante et antioxydante*

- Prendre une grappe de raisin avec pépins, 200 g de cassis, et un jus de citron.
- Mixer en rajoutant un édulcorant de son choix et des glaçons. On obtient une boisson aux vertus antioxydantes et drainantes.

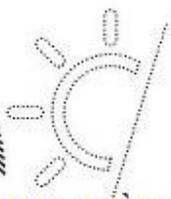
LE MIDI

○ Le plein d'aliments antioxydants.

"Agrumes et fruits rouges (cassis, myrtille...) renforcent la paroi des vaisseaux, rappelle le Dr Ariel Toledano, phlébologue. Tout comme les fruits secs (noisettes, amandes, noix, pistaches) et de nombreux légumes (poivrons, épinards, brocolis...)"

○ Proscrire la salière.

Manger moins salé est un bon moyen de limiter la rétention d'eau et d'améliorer le retour veineux.



L'APRÈS-MIDI

○ **Éviter de croiser les jambes.** Une mauvaise habitude qui gêne la circulation en comprimant les veines au niveau de creux du genou, quand on reste longtemps assise.

○ **Se lever toutes les 2 heures.** Pour faire quelques pas. Effectuer entre-temps des mouvements de chevilles : flexion, extension, rotation (voir les exos de l'ostéo).

○ **Boire régulièrement.** Eau, eaux aromatisées, thé et tisanes froids et non sucrés, tout au long de la journée.

○ **Programmer une activité sportive.** Piscine, yoga, danse, jardinage, promenade avec son chien... Pratiquée tous les jours durant minimum 30 minutes, l'activité physique entretient la musculature, qui est le premier soutien du retour veineux et permet de limiter le surpoids.

○ **Prendre un bain de pieds.** Dans de l'eau fraîche (20-25 °C) durant 10 à 15 minutes pour décongestionner les chevilles.



RECETTE DE BAIN DE PIEDS

- Mettre deux sachets d'infusions à base de camomille ou d'hamamélis dans un seau d'eau chaude.
- Attendre que l'eau refroidisse (ajouter des glaçons si besoin) puis y tremper ses jambes pendant 15 minutes.
- Les sécher ensuite avec soin, notamment entre les orteils. Puis hydrater ses jambes en les massant soigneusement des chevilles vers les cuisses.

*Recette extraite de "30 jours pour avoir de belles jambes" du Dr Ariel Toledano, Ed. In Press

LE SOIR

○ **Mettre les jambes en l'air.** À faire le plus souvent possible, en regardant la télé ou en lisant. Plus les jambes sont haut perchées, plus l'effet est radical. Si l'on a du mal à rester les jambes au plafond trop longtemps, dès que l'on est soulagée on peut se contenter de les surélever de 15 à 20 cm.

○ **Surélever les pieds du lit.** En plaçant dessous des cales de 5 à 8 cm. Pour favoriser la vasoconstriction l'été et limiter fourmillements et sensation de brûlure une fois allongé, on peut placer une bouillotte d'eau glacée sous ses chevilles ou derrière ses genoux (des zones où les artères sont proches de la peau), ou encore poser une serviette mouillée et essorée sur ses jambes.

TRAITER l'insuffisance veineuse

L'INSUFFISANCE VEINEUSE EST UNE MALADIE QUI ÉVOLUE SUR 10 À 15 ANS. IL FAUT DONC EN PARLER AVEC SON MÉDECIN DÈS LES PREMIERS SIGNES. VOICI LES 7 STADES DE LA MALADIE VEINEUSE.

1

Sensations de jambes lourdes ponctuelles

C'est le premier stade de la maladie selon une classification internationale des affections chroniques (CEAP) établie par un groupe d'experts internationaux en 1994 et qui fait aujourd'hui référence. Aucun symptôme n'est visible à la seule surface de la peau. Seules des douleurs ou fourmillements dans les jambes en fin de journée, par temps chaud, annoncent l'émergence d'une insuffisance veineuse.

LE BON TRAITEMENT :

- le port régulier de contention (chaussettes, bas ou collant, en fonction de la zone défaillante) et des gestes de prévention quotidiens (voir pages précédentes).

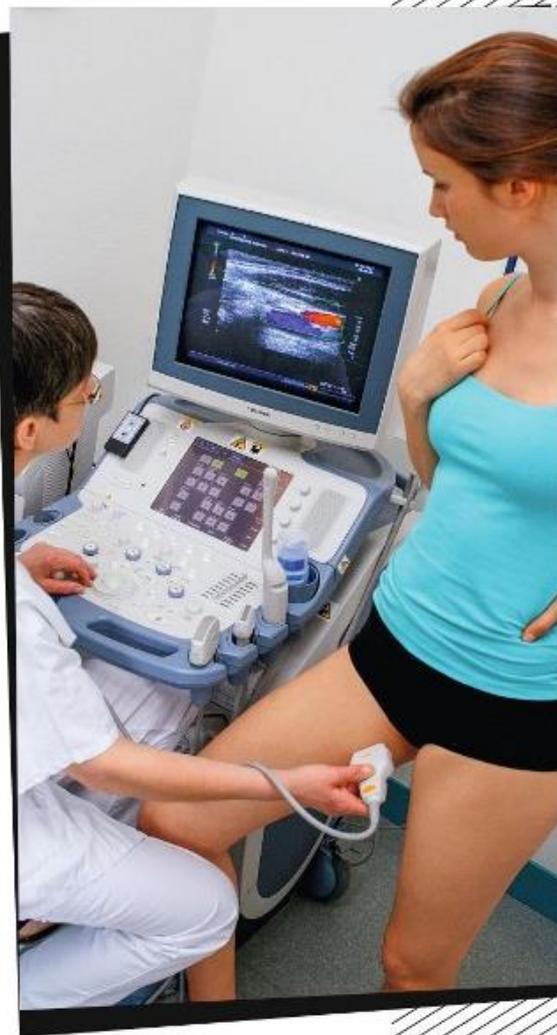
2

Apparitions de petites veines colorées sur la peau

Ce sont des petites veinules de moins d'1 mm de diamètre, anormalement dilatées de façon permanente. Elles apparaissent sur les jambes et marquent l'évolution de l'insuffisance veineuse. Leur traitement réduit le risque d'hématome et l'apparition d'autres varicosités.

LES BONS TRAITEMENTS :

- le laser vasculaire cutané qui détruit ces microveines en les durcissant via un faisceau lumineux. Prévoir plusieurs séances en cabinet espacées de 3 à 4 semaines, et éviter l'exposition au soleil. Non remboursé.
- la microsclérose est l'injection d'un produit dans la varicosité afin qu'elle se rétracte. Ce procédé peut être amélioré par la transillumination, qui permet de visualiser les réseaux veineux à travers la peau, jusqu'à 2 mm de profondeur, pour repérer les veines qui alimentent les varicosités. Prévoir plusieurs séances en cabinet. Non remboursées.



Les consignes de mise en sécurité de notre corps.

Avant de commencer les exercices physiques proposés, il est important d'avoir une bonne posture lorsque vous les exécutez mais pas uniquement. Dans notre vie de tous les jours, il faut corriger notre corps qui a tendance à mal se positionner, cherchant sans cesse l'attitude qui le fatigue le moins !



Pensez à garder toujours :

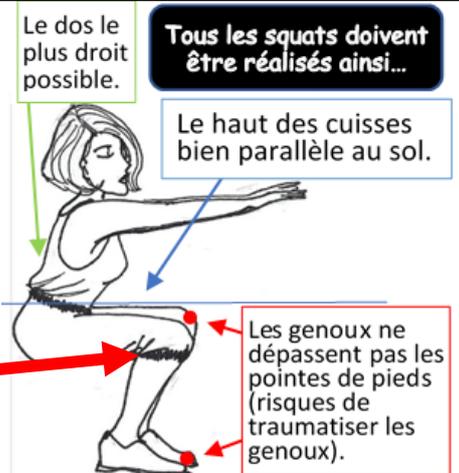
✓ **Le dos droit** et non arrondi ou trop cambré.

On voit trop souvent des gens qui s'étirent les jambes en se touchant les pieds mais avec le dos rond !

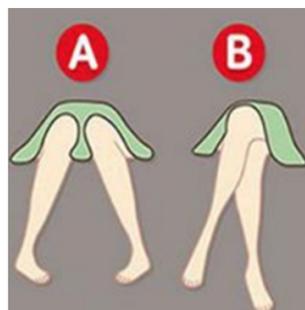
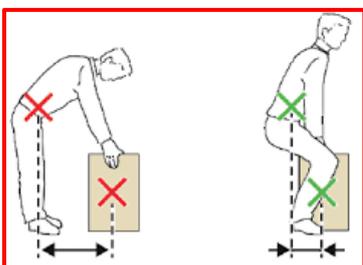
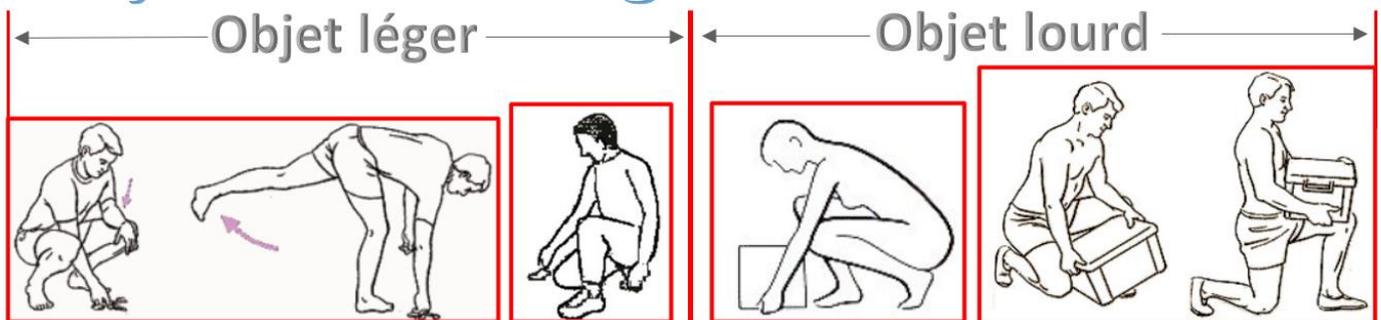
Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler vos chaussures !



Que vous fassiez des squats ou des fentes, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !!! Risques de provoquer une tendinite !!!

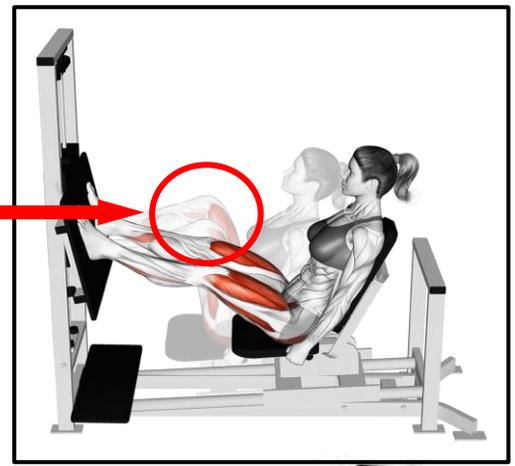


Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !

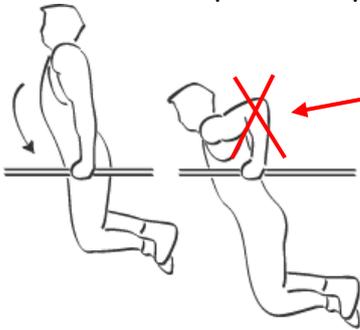


Dans mes expériences de sciatiques, j'ai remarqué qu'après avoir croisé les jambes, quelques heures plus tard, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées, la douleur s'estompe très nettement ! 😊

✓ **Les jambes** devraient être le plus souvent possible en **légères flexions**, jamais tendues, afin de soulager les articulations lorsque vous soulevez une charge. Ainsi, avec les jambes fléchies, la charge sera répartie entre vos articulations et les muscles qui entourent vos **genoux** !



✓ Si vous avez des soucis aux **épaules** ou aux **coudes**, il ne faudra plus faire d'exercices avec les bras complètement **tendus** ou au contraire en **trop grandes flexions** !
Comme par exemple sur ces 2 positions :



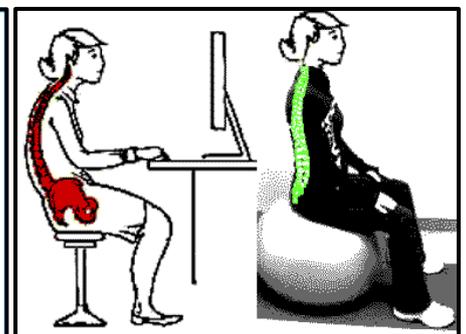
Sur des mouvements comme les DIPS, il faut absolument éviter de trop descendre. Gardez un angle droit entre l'avant-bras et le bras !

Sur des mouvements comme les tractions, il faudra éviter de descendre les bras tendus mais en conservant une légère flexion !



Une position de travail ergonomique :

- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epaules relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou / table 8 à 10 cm
- 5 Éviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent sur le sol (ou 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
- 10 Occuper la totalité de la surface assise

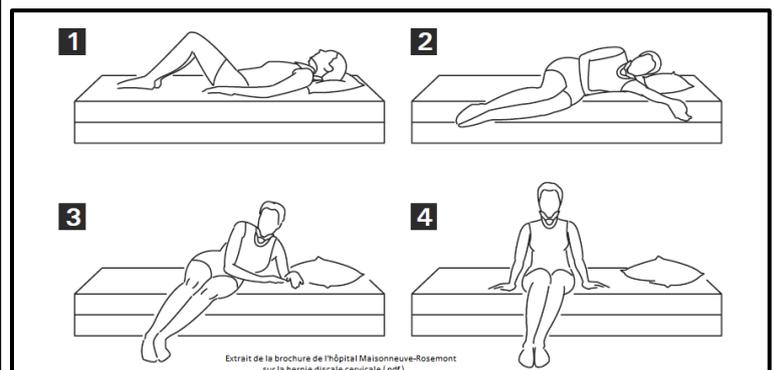


On peut utiliser un ballon de gym comme siège de travail, chez soi ou au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires.

Apprendre à se relever en cas de chute

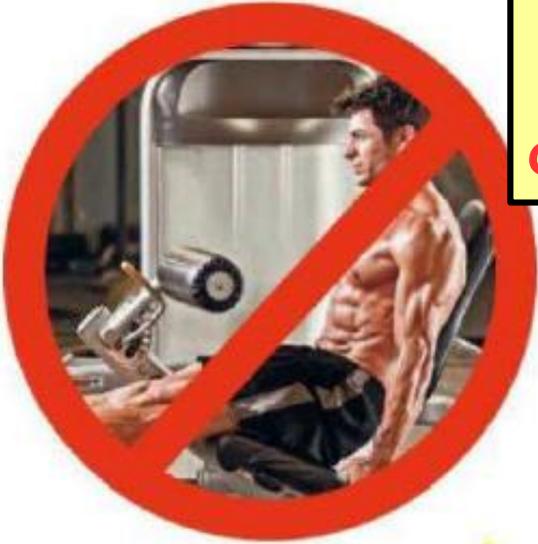
- 1 Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 2 En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
- 3 Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
- 4 Mettez-vous à quatre pattes.
- 5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Se lever du lit quand on a des problèmes de dos :



Pour des jambes musclées sans douleur

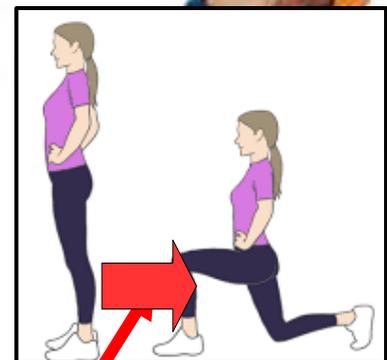
Pour les
problèmes
de GENOUX



À éviter : Leg extension
A privilégier : Fente inversée

EXPLICATION Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contrepoids de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

EXÉCUTION En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.



Veillez à ce que la pointe du genou
ne se déplace pas vers l'avant du pied
mais toujours vers l'arrière !!!

Matériels nécessaire pour préparer votre séance sportive :

Une serviette de bain pliée en 2



1 chaise

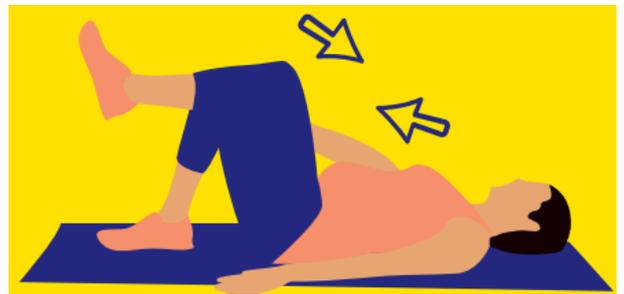


2 grandes bouteilles
d'eau remplies.
Pour les filles, n'y mettez
que la moitié d'eau.



Abdominaux :

- ✓ Pousser avec la main sur le genou de la jambe opposée.
- ✓ Par pressions de 20 secondes, en veillant à garder la colonne lombaire bien collée au sol.



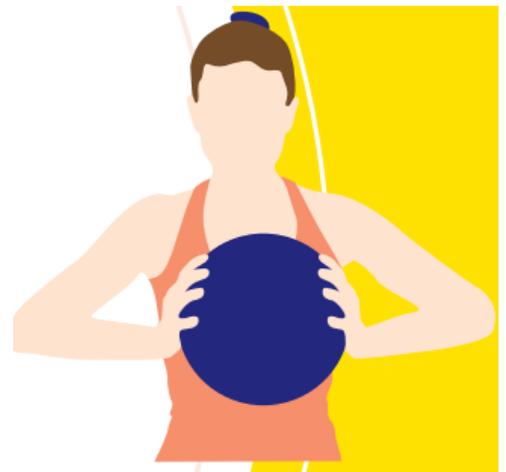
Abdominal transverse :

- ✓ Debout, dos au mur, jambes légèrement fléchies, plaquer la région lombaire contre le mur en contractant le bas de l'abdomen et en soufflant.
- ✓ Maintenir la position 20 secondes et relâcher.
- ✓ Recommencer 10 fois.



Poitrine :

- ✓ Pousser avec les deux mains sur un ballon placé au niveau de la poitrine, coudes abaissés ou à l'horizontale, et maintenir la pression 20 secondes.
- ✓ Relâcher.
- ✓ Recommencer 10 fois.



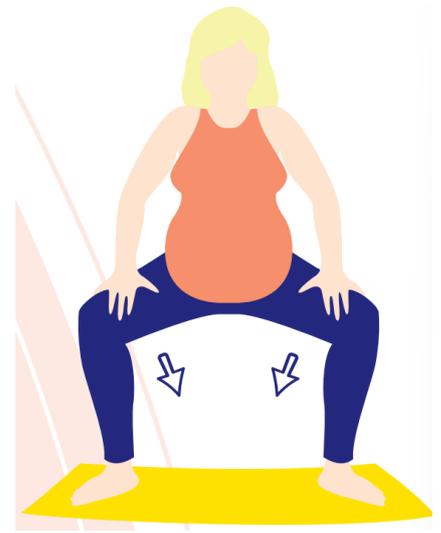
Épaules :

- ✓ Assise, dos bien droit, un petit haltère dans chaque main (à défaut, une petite bouteille en plastique pleine d'eau ou de sable).
- ✓ Amener les mains au niveau des épaules, en maintenant celles-ci les plus basses possible, et redescendre les bras en freinant le mouvement.
- ✓ Recommencer par série de 10 mouvements.



Quadriceps :

- ✓ Debout, pieds écartés et tournés vers l'extérieur, poser les mains sur les cuisses et descendre lentement en flexion en gardant le dos le plus droit possible.
- ✓ Garder la position fléchie 10 secondes et remonter lentement.
- ✓ Recommencer 20 fois.



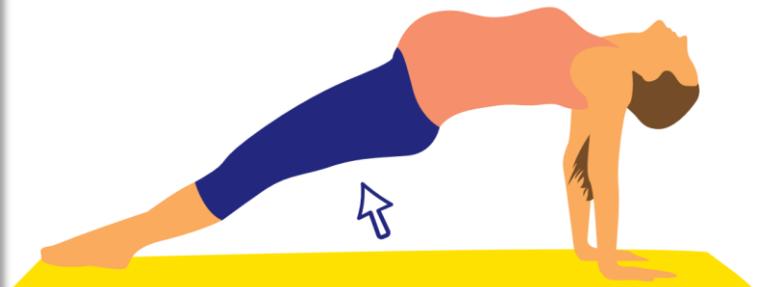
Dos et Fessiers :

- ✓ En équilibre sur un genou et la main opposée, décoller les bras et jambes de la diagonale opposée, en veillant à ne pas creuser le dos.
- ✓ Maintenir la position ou faire des petits battements.



Dos :

- ✓ Assise au sol, en appui sur les mains et les pieds, décoller les fesses en poussant sur les appuis, tout en se grandissant.
- ✓ Maintenir la position 10 secondes et redescendre lentement.
- ✓ Recommencer 10 fois.



Étirement du Dos :

- ✓ Allongée sur le dos, ramener les genoux vers la poitrine, en les écartant pour ne pas comprimer le ventre, en respirant calmement.
- ✓ Reposer les pieds au sol en contrôlant leur descente.



3) Après l'accouchement :

A la fin d'une grossesse, le bébé pèse environ trois kilos ; le liquide amniotique environ un kilo et demi ; le placenta également un kilo et demi. Eh oui, cela fait trois kilos en plus, à porter à longueur de journée.

Et bien si tout cela ne tombe pas de votre corps, c'est grâce à votre vaillant et fidèle périnée qui les soutient depuis le début de votre grossesse. D'ailleurs, il craque un peu parfois, vous vous rappelez ces petites fuites quand vous rigoliez un peu fort à la blague de Paulo ? Et nous ne vous parlons pas de l'accouchement par voix basse, qui finit d'achever votre périnée.

Quels aliments favorisent la montée de lait ?

Parmi les aliments à privilégier, les amandes, les noix de cajou, les dattes et les lentilles qui ont une influence positive. Le fenouil, l'anis, la verveine et la feuille de framboisier rouge peuvent également aider !

Quels aliments éviter pendant l'allaitement maternel ?

- La caféine ;
- Le foie ;
- Le soja et les produits à base de soja ;
- Les produits enrichis en phytostérols (des produits que vous consommez peut-être, si vous avez du cholestérol).

Le Galéga officinal (*Galega officinalis*) est également recommandé pour soutenir l'activité la production de lait maternel. Vous pouvez la consommer en infusion, mais en revanche, ne l'utilisez pas pendant la grossesse.



Effets de l'activité physique après l'accouchement (post-partum)

Pratiquée dans les suites de l'accouchement, l'activité physique présente de nombreux bénéfices :

- ✓ Elle renforce la ceinture musculaire abdominale.
- ✓ Elle réduit le risque d'incontinence urinaire chez une femme initialement continente.
- ✓ Elle contribue (un peu) à la perte de poids.
- ✓ Elle améliore la qualité du sommeil (et cela n'a pas de prix !).
- ✓ Elle limite les douleurs lombaires.
- ✓ Elle diminue l'anxiété et les symptômes dépressifs du postpartum.
- ✓ Elle améliore la qualité de la relation mère-enfant.

Quand puis-je reprendre une activité physique ou sportive ?

Après accouchement par voies naturelles :

- La reprise s'effectue en général après 6 semaines.
- Elle peut se préparer dès la 4e semaine par de la marche rapide, montée d'escaliers, etc.
- Certains exercices, à déterminer avec le professionnel qui vous suit, favorisent une reprise plus rapide.

Après accouchement par césarienne :

- La reprise varie en fonction du degré d'inconfort et en fonction d'éventuelles complications chirurgicales.

Ces différentes reprises ne doivent pas se faire au détriment de la rééducation périnéale.

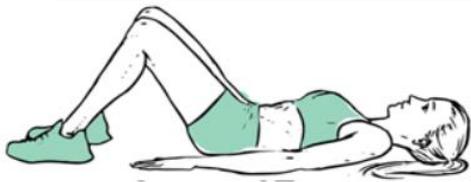
Quelques exemples de mouvements (post-partum)

Dans un premier temps, pour une durée de 5-6 semaines, il convient d'éviter les mouvements et activités comprenant des sauts et des impacts verticaux.

Mais progressivement, tous les exercices de renforcement musculaire vont pouvoir être repris, en augmentant régulièrement leur intensité et leur durée.

Il est également important de reprendre la marche, le pédalage doux ou la natation, en alternance avec les exercices de renforcement musculaire.

Cet exercice de rééducation du périnée est assez doux pour être praticable dès le lendemain de l'accouchement.



1. Allongez-vous sur le dos jambes pliées, respirez faiblement & lentement.
2. Au moment de l'expiration, contracter votre anus comme si vous souhaitiez retenir votre urine et/ou un gaz. Si vous contractez les trois sphincters (anus, muscles du vagin, méat urinaire) ensemble, c'est encore mieux.
3. Maintenez la contraction pendant 3 secondes pour commencer. Puis relâcher 5 secondes.
4. Quand l'exercice deviendra trop facile disons après deux semaines, vous devrez augmenter la durée et contracter pendant une dizaine de secondes, suivi d'une pause d'au moins dix secondes.

Faites une série de 30 à 40 mouvements par jour, le matin de préférence (le soir vous n'aurez pas le temps....)

LA CHAISE



- 1 ASSEYEZ-VOUS, LE DOS DROIT, SUR UNE CHAISE.
- 2 CONTRACTEZ LE PÉRINÉE ANTÉRIEUR, COMME SI VOUS VOULIEZ RETENIR UNE ENVIE D'URINER PENDANT 5 SECONDES. PUIS RELÂCHEZ 10 SECONDES. RÉITÉREZ L'OPÉRATION 10 FOIS.
- 3 CONTRACTEZ LES MUSCLES DU PÉRINÉE POSTÉRIEUR COMME SI VOUS SOUHAITIEZ RETENIR UN GAZ PENDANT 5 SECONDES. PUIS RELÂCHEZ PENDANT 10 SECONDES. RÉITÉREZ L'OPÉRATION 10 FOIS.

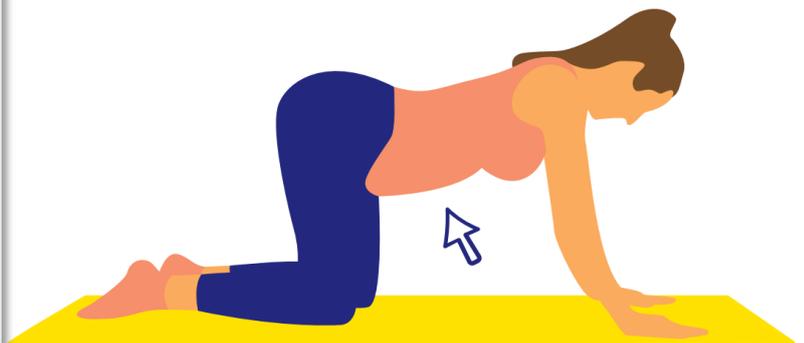


POUR ALLER PLUS LOIN :

L'EXERCICE SERA PLUS EFFICACE SI VOUS RAJOUTEZ LA RESPIRATION : FAITES LES MOUVEMENTS TOUT EN EXPIRANT ET EN ÉTIRANT BIEN LE DOS.

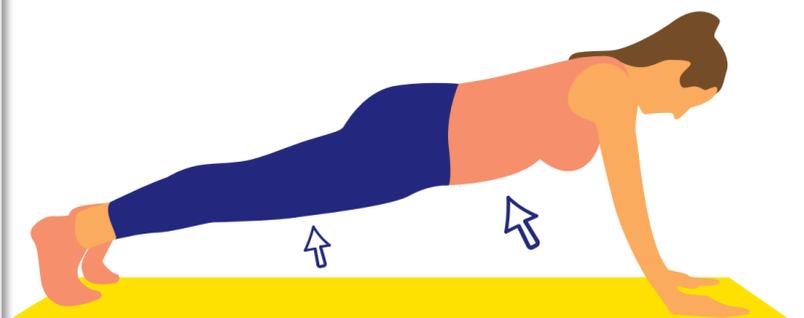
Abdominaux :

- ✓ À genoux au sol, mains et genoux écartés, dos bien droit, contracter très progressivement les abdominaux, comme pour « aspirer le nombril », en profitant de chaque inspiration pour resserrer un peu le ventre.
- ✓ C'est le muscle abdominal transverse (bas du ventre) qui est le plus sollicité.



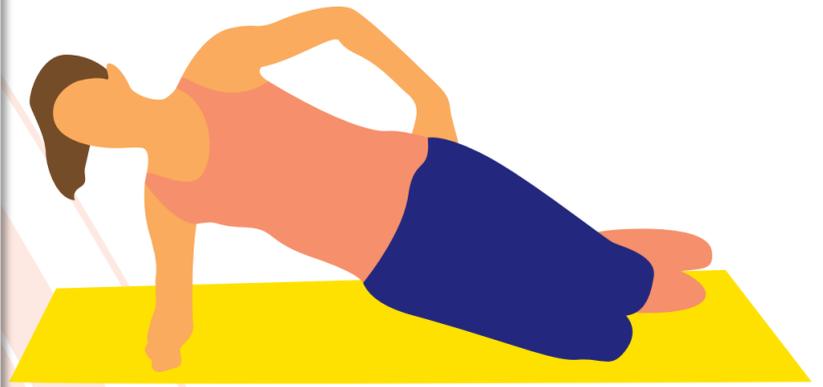
Abdominaux :

- ✓ Tout en maintenant la contraction abdominale, décoller les genoux du sol et prendre appui sur les pieds, en faisant « la planche », dos bien droit, tête bien sortie des épaules, veillant à respirer normalement.
- ✓ Maintenir la position 10 secondes et reposer doucement.
- ✓ Recommencer 5 fois.



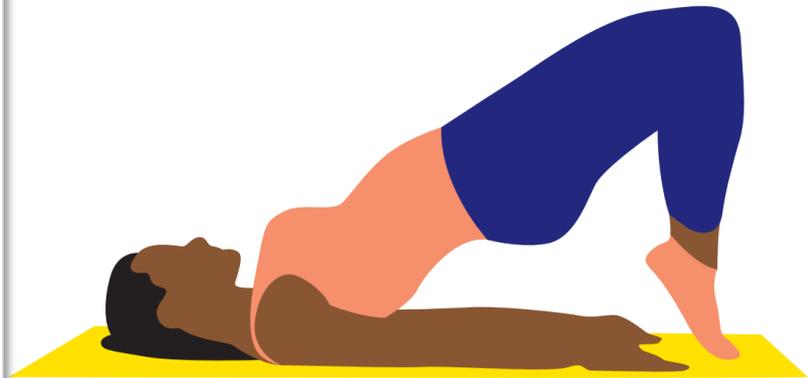
Gainage latéral :

- ✓ Allongée sur le côté, prendre appui sur le coude (à la verticale de l'épaule).
- ✓ Bas de jambes repliés, dos bien droit, ventre serré.
- ✓ Décoller le bassin pour faire « la planche », en gardant l'alignement épaules-hanches-genoux.
- ✓ Maintenir la position 10 secondes puis reposer doucement.
- ✓ Recommencer 10 fois.



Fessiers et Abdominaux :

- ✓ Couchée sur le dos, rapprocher les pieds des fesses, puis monter le bassin et maintenir cette position 10 secondes, en continuant à respirer régulièrement.
- ✓ Les abdominaux doivent être contractés, l'appui au sol doit se faire avec les épaules et pas le cou.
- ✓ Pour solliciter les adducteurs, on peut aussi rapprocher les genoux par petites impulsions.
- ✓ Reposer doucement.
- ✓ Recommencer 5 fois.



Périnée et Adducteurs :

- ✓ Couchée sur le dos, rapprocher les pieds des fesses, et placer un ballon entre les genoux.
- ✓ Tout en serrant le bas du ventre, comprimer progressivement le ballon avec les jambes. Penser à respirer amplement.
- ✓ Maintenir la pression 10 secondes puis relâcher.
- ✓ Recommencer 10 fois.



Après quelques semaines d'exercices doux et selon l'avis de votre médecin, vous pourrez peut-être entamer quelques exercices supplémentaires :

MA SÉANCE D'ABDOS

EN TOUTE SÉCURITÉ

VOUS AVEZ ENVIE D'UN VENTRE PLUS PLAT ? OUBLIEZ LES ABDOMINAUX CLASSIQUES QUI FONT PARFOIS DES DÉGÂTS (MAUX DE DOS, DE CERVICALES, PPRESSION SUR LE PÉRINÉE). ACCESSIBLE À TOUS, LE GAINAGE PERMET DE RENFORCER LES MUSCLES PROFONDS DE LA SANGLE ABDOMINALE ET DU DOS, AMÉLIORE LA POSTURE ET PRÉSERVE LE PÉRINÉE. SUIVEZ LES EXERCICES DE LAURIANE LAMPERIM, KINÉSITHÉRAPEUTE.

4 CONSEILS POUR UNE SÉANCE EFFICACE

1. Respirez. Ne retenez jamais votre respiration. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.

2. Engagez le périnée. Sur la phase d'expiration, activez le périnée puis le transverse, en engageant le bas du ventre et en ramenant le nombril vers la colonne et vers le haut, à l'image du tube de dentifrice qui se vide.

3. Grandissez-vous. Allongez votre colonne, éloignez la tête et les épaules du bassin.

4. Adaptez votre charge de travail à votre niveau. Préférez réduire le nombre de répétitions (ou le temps) et privilégiez la technique de l'exercice.

5. Effectuez le circuit complet 3 fois, sans récupération entre les exercices et avec une minute de récupération entre les circuits.

NOTRE EXPERTE



ÉLODIE SILLARO
coach sportive et bien-être.
Elodiesillaro.com,
@elodiesillaro.



1 JE TONIFIE TOUT MON CORPS AVEC LA PLANCHE FRONTALE

LA POSITION DE DÉPART : face au sol, prenez appui sur les mains (bras tendus) et les genoux. Les orteils sont retournés.

LE MOUVEMENT : expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez les genoux du sol. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Allongez

la colonne et maintenez la posture en gardant une respiration fluide.

LE CONSEIL DE L'EXPERTE : poussez le sommet du crâne vers l'avant et éloignez vos épaules de vos oreilles. En cas de difficulté, effectuez l'exercice en appui sur les genoux.

LE BON TEMPO : 30 secondes.



2 JE GALBE MA TAILLE AVEC LA PLANCHE LATÉRALE

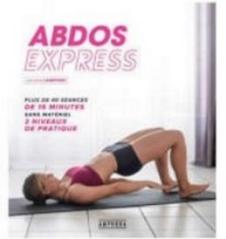
LA POSITION DE DÉPART : assise sur le côté, prenez appui sur l'avant-bras gauche (coude sous l'épaule) et les genoux. Les épaules et les hanches sont alignées.

LE MOUVEMENT : expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez le bassin et les genoux du sol. Prenez appui sur la tranche du pied. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Allongez la colonne

et gardez une respiration fluide. Maintenez la posture avant de changer de côté.

LE CONSEIL DE L'EXPERTE : repoussez-vous du sol en pressant dans l'avant-bras et imaginez serrer une serviette sous l'aisselle pour trouver du soutien dans l'épaule et l'omoplate. Si besoin, effectuez l'exercice avec le genou du dessous au sol.

LE BON TEMPO : 20 secondes par côté.



Extraits de
« Abdos express »,
de Lauriane
Lamperim,
éd. Amphora, 10 €.



3 JE MUSCLE MON DOS ET MES FESSIERS AVEC LE DEMI-PONT

LA POSITION DE DÉPART : allongée au sol, prenez appui sur les omoplates et fléchissez les genoux, pieds posés à plat sur le sol.

LE MOUVEMENT : expirez, engagez le périnée et les abdos. Puis, décollez le bassin du sol. Alignez épaules, hanches

et genoux. Inspirez, décollez les pointes de pied et prenez appui sur les talons. Expirez, tendez les bras au-dessus des cuisses. Tirez l'os du pubis vers le visage et le sacrum vers les talons pour éviter de cambrer le dos. Maintenez la posture en gardant une respiration fluide.

LE CONSEIL DE L'EXPERTE :

pressez bien dans les talons pour « déplier le pli de l'aîne » et ainsi activer les fessiers. En cas de difficulté, gardez les bras tendus au sol pour plus de stabilité.

LE BON TEMPO : 30 secondes.



4 JE RENFORCE PROFONDÉMENT MES ABDOS AVEC LA PLANCHE SUR UNE JAMBE

LA POSITION DE DÉPART : allongée face au sol, prenez appui sur les avant-bras (coudes sous les épaules), et les genoux. Les orteils sont retournés.

LE MOUVEMENT : expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez les genoux du sol. Dos droit, la tête, les épaules et le bassin sont alignés. Sur l'expiration suivante, décollez le pied gauche à quelques

centimètres du sol, sans perdre votre alignement. Reposez le pied gauche et décollez le droit.

LE CONSEIL DE L'EXPERTE : maintenez la posture en gardant le bassin stable, hanches alignées et sans cambrer le dos. En cas de difficulté, effectuez l'exercice en appui sur les deux pieds.

LE BON TEMPO : 10 secondes par jambe.

5 JE FORTIFIE MON DOS ET MES ABDOS AVEC LA PLANCHE DORSALE

LA POSITION DE DÉPART : allongée sur le dos au sol, colonne étirée et jambes tendues. Prenez appui sur les omoplates et les talons.

LE MOUVEMENT : expirez, engagez le périnée et les abdominaux. Puis, décollez le bassin du sol. Alignez les

épaules, les hanches et les genoux. Tirez l'os du pubis vers le visage et le sacrum vers les talons pour étirer la zone lombaire. Inspirez, placez les bras tendus au-dessus des cuisses. Maintenez la posture en gardant une respiration fluide.

LE CONSEIL DE L'EXPERTE : Grandissez-vous du sommet du crâne aux pointes de pieds. Poussez les hanches vers le ciel, sans sortir le ventre ni ouvrir les côtes (abdos engagés). Si besoin, gardez les bras le long du corps au sol.

LE BON TEMPO : 30 secondes.



LES ÉCHAUFFEMENTS

L'échauffement est indispensable pour améliorer les performances, prévenir, empêcher ou restreindre les blessures articulaires, musculaires et même anticiper d'éventuels soucis cardiaques. Il est d'une durée comprise entre 10 minutes et 30 minutes selon l'effort :

- 10 minutes si l'effort sera peu intense.
- 15 à 30 minutes si les efforts seront importants ou si le réveil musculaire ne s'est pas achevé.

Il faut cibler toutes les articulations et muscles du corps.
Et davantage les parties qui seront très sollicitées.

Il ne faut faire, pendant l'échauffement, aucun mouvement d'étirement statique, passif ou actif. Par contre, il est fortement conseillé d'effectuer des étirements de types **dynamiques & activo-dynamiques en proprioceptifs**. La proprioception étant la perception que nous pouvons avoir de la position et du mouvement des différentes parties de notre corps dans l'espace.

Ces étirements spécifiques seront même indispensables puisqu'ils vous permettront de légèrement étirer et contracter un certain muscle sortant de blessure :

- Contractures.
- Crampes.
- Ou Tendinites.

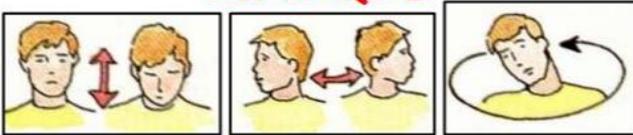
Cela concerne les muscles suivants :

- Quadriceps & Psoas
- Ischios
- Mollets
- Adducteurs
- Dos
- Epaule

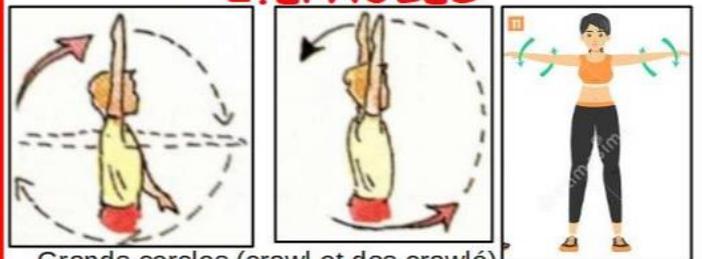
Vous avez compris que ces 2 types d'étirements permettront ainsi de mieux préparer et de tester ces zones plus fragiles avant un effort important.

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

1. NUQUE

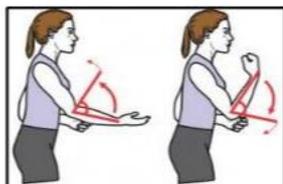


2. ÉPAULES

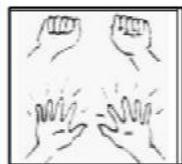


Grands cercles (crawl et dos crawlé)

3. COUDES

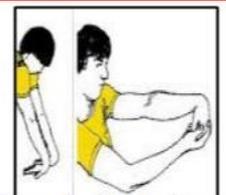
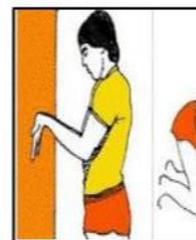
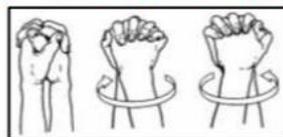


4. DOIGTS



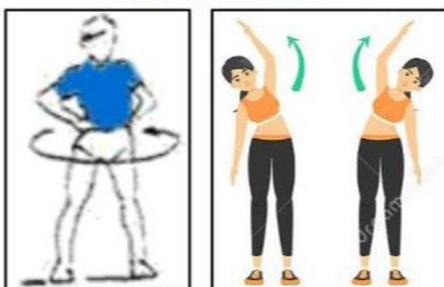
Mauvais sort

& POIGNETS

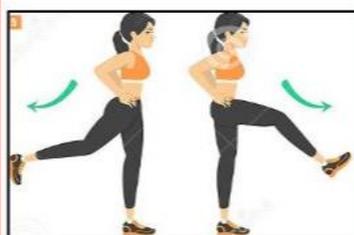


Dos de la main rentrée dans hanche

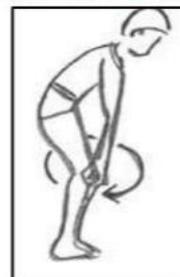
5. BASSIN



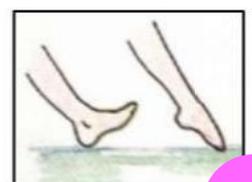
6. FESSIERS

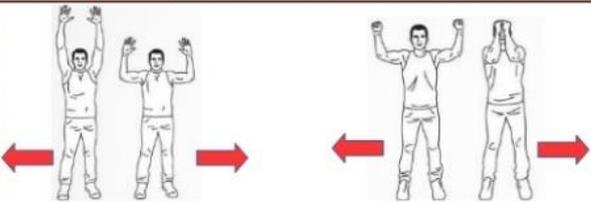
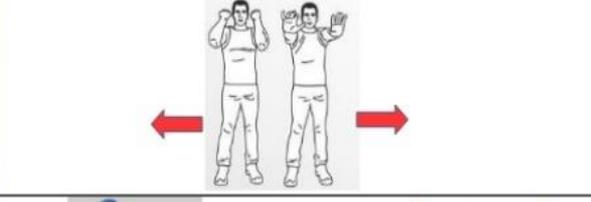
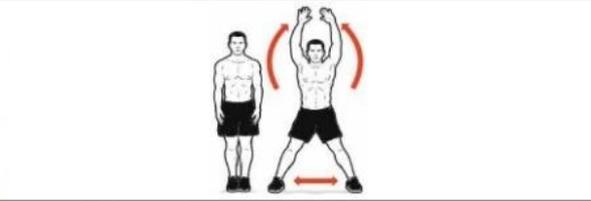
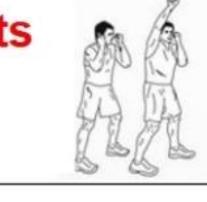


7. GENOUX



8. CHEVILLES



N°	EXOS	2 ^{ème} partie - Échauffement cardio	VARIANTE	REP'
1 & 2	Pas chassés + mvts épaules	CARDIO 		20 12 6
3	Pas chassés + mvts épaules	CARDIO 		20 12 6
4 & 5	Pas chassé avec Talons Fesses + Genou poitrine	CARDIO 		30 20 10
6	Montées Genou Coude opposé	CARDIO 		30 20 10
7	JUMPING- JACK	CARDIO 		30 20 10
8	Minis Fentes Sautées	CARDIO  Minis Fentes sautées sur place		30 20 10
9	BOXING STEPPING	CARDIO  Avec piétinements des jambes, façon step.		30 20 10
10	Croisés Main-cheville	CARDIO  Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.		30 20 10
11	Sautillements	CARDIO  à la façon corde à sauter		30 20 10
12	Jambes Chassées Croisées	CARDIO 		30 20 10

LES ÉTIREMENTS

En fin de séance et avant les étirements, il est nécessaire de faire un **retour au calme** qui permettra d'améliorer la phase de récupération et de décontracter toutes les tensions musculaires.

Ceci est obtenu avec une activité d'endurance douce (très douce) durant 10 à 30 minutes (pédalage sur vélo ou marche par exemple).

Pour favoriser un retour au calme encore plus efficace, nous vous proposons un exercice de **respiration ventrale**.

Pourquoi la respiration ventrale ?

Si l'on souffre d'anxiété, la respiration abdominale est très bénéfique. Elle favorise une détente neuromusculaire et oxygène votre cerveau.

Elle permet d'agir sur votre état émotionnel, car la respiration et le stress sont étroitement liés. Mieux vous respirez, moins vous stressez et plus vos pensées sont positives.

Pour ce mouvement de détente, il suffit de :

- Poser vos mains sur votre ventre.
- Inspirer profondément par le nez.
- Gonfler votre ventre à l'inspiration.
- Bloquer votre respiration quelques secondes.
- Expirer par la bouche en vidant progressivement votre ventre.

Cette technique de respiration est idéale pour les étirements :
Expirez longuement lorsque vous êtes dans la phase d'allongement du muscle...

Pourquoi faire des étirements ?

Un étirement est tout simplement un **allongement musculaire**. Pratiqué régulièrement, il permet de :

- Gagner en **souplesse** musculaire.
- Mais également en **amplitude articulaire**.
- Dans un cadre extra sportif, s'étirer va favoriser le **relâchement des tensions musculaires** engendrées par le stress et la prise de mauvaises positions prolongées. Bien souvent, le mal de dos et les douleurs cervicales sont dues à l'accumulation de tensions. Réaliser des assouplissements en fin de journée est une solution efficace pour détendre les muscles et éliminer ces douleurs.
- Pour le sportif, l'étirement permet principalement d'obtenir un **relâchement musculaire** après l'effort, et ainsi d'optimiser la récupération. L'objectif principal est de faire regagner au muscle sa longueur initiale.
- Dans la pratique d'activités où la souplesse est un facteur de **performance** (telles que la danse ou la gymnastique), l'intégration d'exercices d'étirement dans le protocole d'échauffement s'avère intéressant afin de préparer au mieux les muscles et les articulations à la réalisation de mouvements de grandes amplitudes.
Les étirements seront ici de types dynamiques.

Idées reçues :

- **S'étirer avant l'effort améliore les performances et permet d'éviter les blessures : FAUX !!!**
Plusieurs études l'ont prouvé, faire des exercices d'étirement avant un entraînement ou une compétition a une influence négative sur des efforts de vitesse, de force et de détente. Par ailleurs, l'effet antalgique des étirements et les microtraumatismes dus à ces exercices ont plutôt tendance à augmenter le risque de blessures lors des efforts qui vont suivre leur exécution.
- **S'étirer immédiatement après l'effort favorise la récupération : FAUX !!!**
La réalisation d'étirements provoque une compression des vaisseaux sanguins, ce qui a pour conséquence de ralentir la circulation sanguine. Or l'afflux de sang dans le muscle est essentiel pour bien récupérer, car il permet notamment de drainer les déchets. S'étirer immédiatement après l'effort est donc à éviter. Idéalement, attendez au moins 1 heure avant de pratiquer vos assouplissements.
- **Faire des étirements permet de soulager les courbatures : FAUX !!!**
Les courbatures correspondent à une réaction inflammatoire de l'organisme pour réparer les microlésions musculaires dues à un effort inhabituel. Étirer un muscle courbaturé ne va faire qu'aggraver ces microlésions, et en aucun cas atténuer les douleurs.

**Pour soulager la douleur, deux solutions sont possibles :
appliquer du froid ou une source de chaleur.
Voici quand choisir les glaçons ou préférer la bouillotte.**



MIGRAINE

La chaleur est plus efficace que le froid car elle permet une meilleure circulation et soulage les spasmes douloureux.



ELONGATION MUSCULAIRE

Une poche de glace au niveau du muscle soulage et calme l'inflammation. Garder en place pendant 10 mn.



ARTHROSE

En cas de crise, placez une bouillotte sur l'articulation douloureuse. La chaleur réduit la rigidité des muscles et des articulations.



ENTORSE BENIGNE

L'application de froid limite le saignement au niveau des ligaments et atténue la douleur. Garder en place au moins 20 mn.



MAL DE DOS

Le meilleur moyen de détendre une contracture musculaire est de réchauffer les muscles pour les détendre.



TENDINITE

Une poche de glace posée sur le tendon douloureux soulage et calme la douleur. Garder en place pendant 10 mn.

IMPORTANT

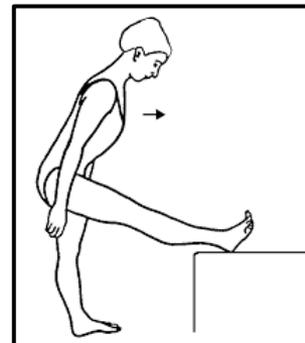
Pensez toujours à utiliser une serviette humide entre la glace et la peau afin de diminuer les risques de dommage aux nerfs ou à l'épiderme pouvant mener à une gelure.



Les différentes méthodes d'étirement :

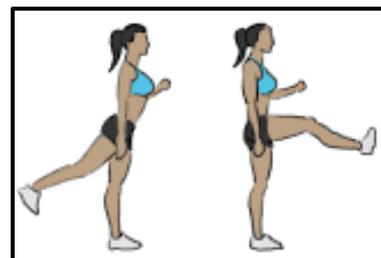
1) Statiques.

Cette technique consiste à réaliser une mise en **tension progressive des muscles**, puis à maintenir la position sans bouger pendant plusieurs dizaines de secondes (20 à 60). Sans à-coups, en utilisant le poids du corps ou encore l'aide d'une tierce personne, puis en maintenant le muscle étiré statiquement à la limite de sa tension. À la différence des étirements dynamiques, il n'y a pas de mouvement d'élan. Ces étirements permettent de développer la souplesse et de garder la mobilité articulaire.



2) Dynamiques.

A contrario, lors d'un étirement dynamique les muscles sont toujours en mouvement. Ils se font par à-coups en donnant un mouvement d'élan au membre visé pour l'amener dans la position produisant l'étirement du muscle. Une tension maximale est atteinte dans la phase terminale du geste, renforcée par la force d'inertie du membre en mouvement. **La phase d'étirement est immédiatement suivie de la phase de relâchement.** Il n'y a pas de temps d'arrêt lorsque les muscles sont étirés. Bien souvent, les étirements dynamiques sont pratiqués lors de l'échauffement dans le cadre d'une préparation musculaire à l'effort.



Une des techniques d'étirement dynamique les plus connues est sans doute la **méthode balistique**, qui consiste à réaliser le balancement d'un bras ou d'une jambe jusqu'à une position extrême

3) Passifs.

L'étirement passif consiste à étirer le muscle lentement à l'aide d'une **force extérieure** (appui sur un support, pesanteur, auto manipulation, partenaire, etc.).



4) Actifs.

Lors de cette méthode, l'étirement est obtenu par la **contraction du muscle antagoniste**. Ces étirements permettent de gagner plus d'amplitude qu'un étirement passif. Par exemple sur cet exo ci-contre, la contraction du quadriceps gauche permet l'étirement de l'ischio gauche.



5) Activo-dynamiques.

Cette technique consiste à **étirer** le muscle (6 à 8 secondes) et à le **contracter** (6 à 8 secondes), puis suite à une courte période de **relâchement** (8 à 10 secondes) à enchaîner avec des **exercices dynamiques** (talons-fesses, montées de genoux, sautilllements, etc.). Les étirements activo-dynamiques sont intéressants à intégrer dans un protocole d'échauffement.

Quand s'étirer ?

- Avant l'effort : étirements de type dynamiques & activo-dynamiques.
- Après l'effort et au quotidien : étirements de type statiques, passifs, actifs, ou activo-passifs.



Ne vous lancez pas de suite dans celui-ci, c'était juste pour avoir une idée de nos possibilités ;-))

8 conseils pour bien s'étirer :

1. Étirez-vous **au chaud** (et pas à chaud ! 😊)
2. Ne réalisez **pas d'étirements sur des muscles blessés ou courbaturés**.
3. Si pratiqué après un entraînement ou une compétition, attendez au minimum 40 minutes avant de vous étirer, voire plus si l'effort a été violent.
4. Étirez-vous toujours **de manière progressive et sans à-coups** (sauf techniques spécifiques telle que la méthode balistique).
5. Lors de l'étirement vous devez sentir une légère tension musculaire mais **l'exercice ne doit pas être douloureux**.
6. **Expirez** toujours lorsque vous êtes en phase d'étirement.
7. **Étirez en alternance vos muscles agoniste et antagoniste**.
8. **Répétez** vos exercices d'étirement plusieurs fois.

Peut-on s'étirer avant une séance de sport ? (Oui, et voici une méthode)

Certaines études ont montré que s'étirer avant des efforts physiques diminuerait la force des muscles étirés.

En réalité, la réponse est plus nuancée :

Non il ne faut pas utiliser les étirements Passifs, statiques, ni actifs !

En effet, faire des étirements passifs sur de longue durée avant une séance n'est pas recommandé puisque les objectifs principaux de ses étirements sont plutôt le gain d'amplitude, souplesse, la détente et la récupération.

Or l'objectif de l'échauffement est d'activer les muscles et non de les détendre.

Mais, **Oui** il est possible d'utiliser les étirements ... dynamiques !

Et il existe des méthodes d'étirements qui activent les muscles et les préparent à l'effort ! (Voir pages suivantes). On peut citer par exemple la **méthode activo-dynamique**.

Elle comprend 5 phases :

1. Allongement des muscles que l'on souhaite activer (le temps de la mise en place : 6-8 secondes environ).
2. Puis contraction isométrique (les muscles ne changent pas de longueur) (3-4 secondes).
3. Contraction excentrique (3-4 secondes).
4. Relâchement (1-2 secondes).
5. Phase dynamique (6-8 secondes).

Par contre, il faut les réaliser au bon moment : juste après la première phase d'échauffement qui dure généralement une dizaine de minute et juste avant la seconde phase qui est plus intense et plus spécifique (par exemple au football, accélérations, frappes, ...). Ils ne sont donc pas à placer en début d'échauffement.

CIRCUITS-TRAINING ADAPTÉS

Des exercices sans matériel pour chacun des muscles de chaque groupe musculaire vous sont présentés.

Et une numérotation des exercices par niveau de difficultés vous est proposée :

Niveaux de difficultés du plus facile au plus dur =



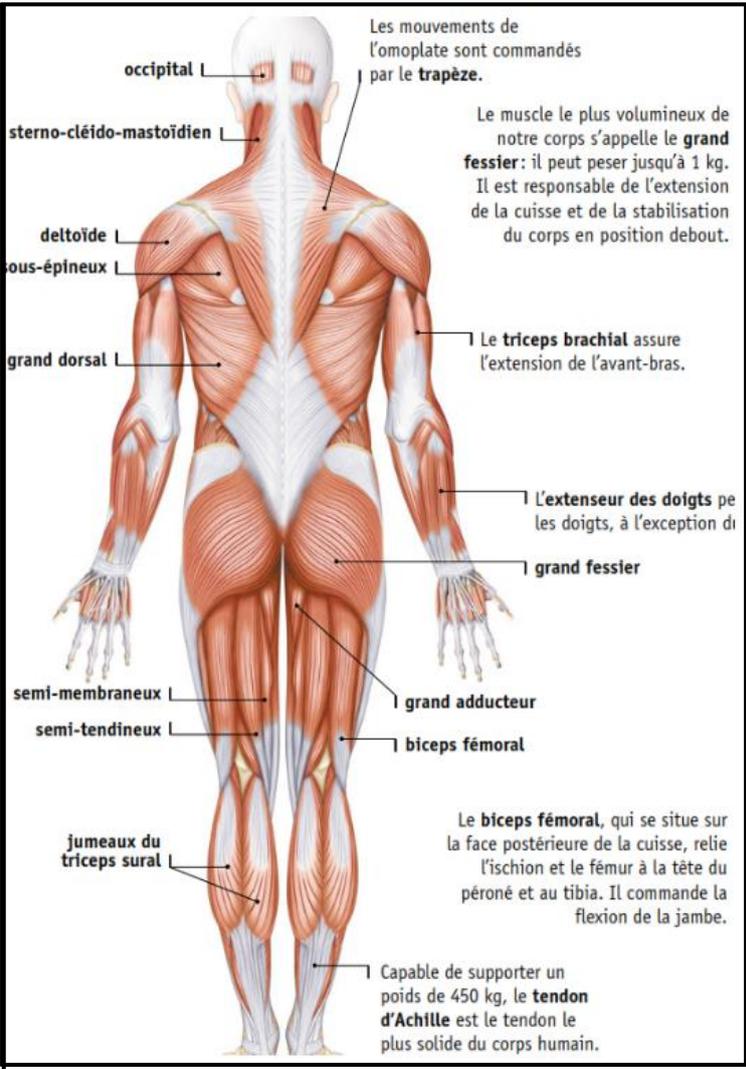
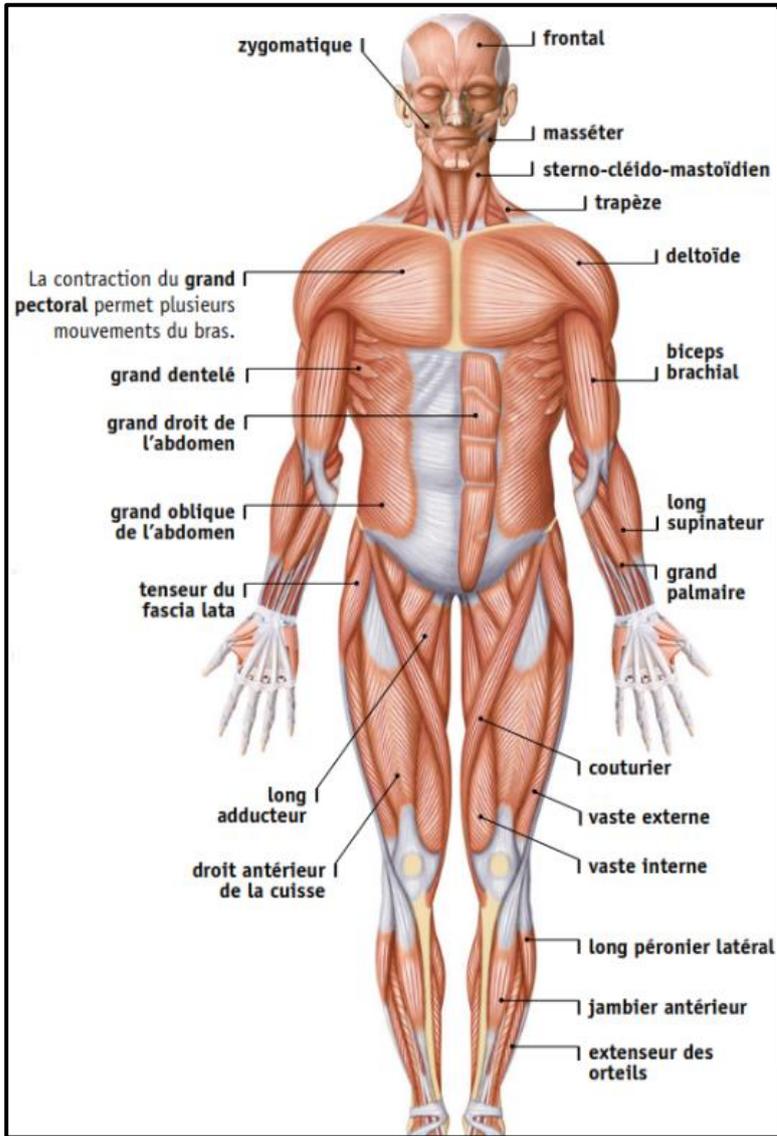
Le plus dur

L'ensemble des exercices sont également encadrés d'une certaine couleur :

Exercice réalisable en cellule ou promenade.

Exercice réalisable uniquement en extérieur.

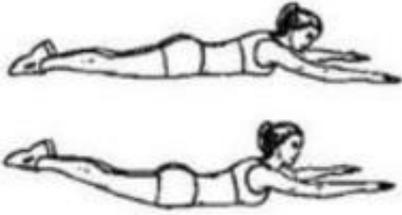
Pensez à travailler aussi et même surtout vos points faibles car l'organisme, tout comme la nature, n'aime pas, ni le vide ni le déséquilibre. Sans parler du côté harmonieux d'une silhouette, un haut du corps disproportionné avec le bas peut engendrer des traumatismes articulaires voire des blessures.



Les 656 muscles du corps humains sont constitués d'eau (80 %), de protéines (17 %), de glycogène (1 %), de lipides (1 %) et de sels minéraux (1 %).

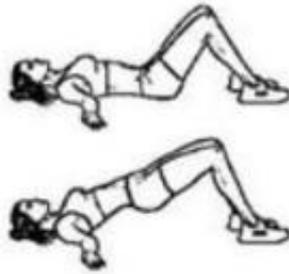
Pour bien fonctionner, les muscles ont besoin de 2 carburants, l'oxygène, apporté par la respiration, et l'ATP (Adénosine TriPhosphate), produite par la transformation des glucides (sucres) de l'alimentation. Un homme de 75 kg a environ 30 kg de muscles !

Supermans



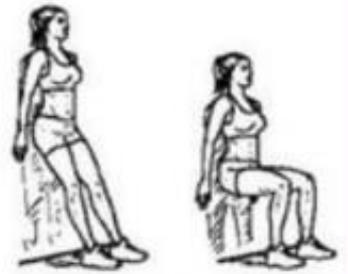
3 sets 15 reps

Hip Raises



3 sets 12 reps

Wall Sits



3 sets 30 secs

Seated Vacuum



3 sets 15 reps

Bird Dogs



3 sets 15 reps

Dead Bug



3 sets 15 reps

Alternate Heel Touchers



3 sets 20 reps

Modified Side Planks



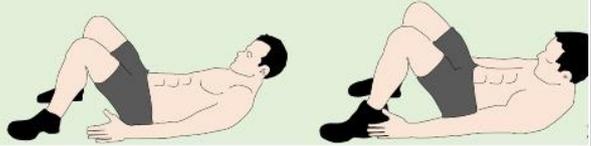
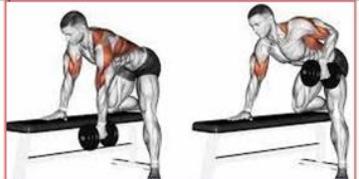
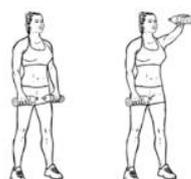
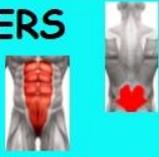
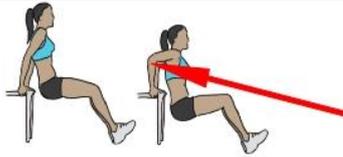
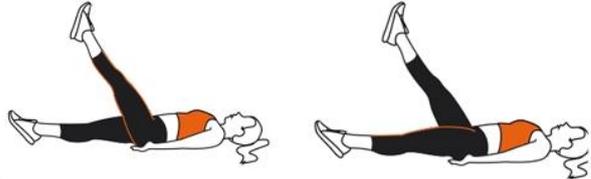
3 sets 30 secs

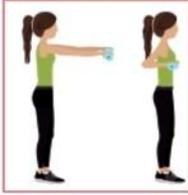
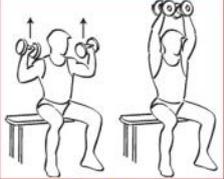
Single Leg Glute Bridges

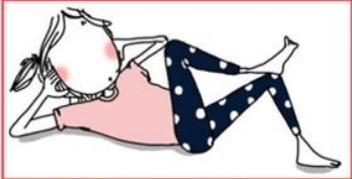


3 sets 15 reps

Programme Reprise en douceur (26 exos) :

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 1	VARIANTE	Tps'
1	ABDOS Toucher chevilles	 TOUCHE TALON ALTERNÉ 		50" ou 40rep
2	Trapèzes	 		50" ou 30rep
3	FENTES	  OU	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	50" ou 30rep
4	ABDOS Ciseaux Horizontaux	 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep
5	Montée Alternée Bouteille	 		50" ou 30rep
6	CHAISE	 	Descendre un peu moins les fesses	50"
7	CLIMBERS	  OU 		50" ou 40rep
8	DIPS Sur Chaise	  Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond		50" ou 25rep
9	SQUAT	  Cette position pour travailler aussi les fessiers		50" ou 30rep
10	ABDOS Battements jambes	 	Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 2	VARIANTE	Tps'
11	EPAULES Punch Façon boxe			50" ou 40rep
12	FLEXION Pointe de pieds	 Ne jamais poser les talons au sol.	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	50" ou 40rep
13	GAINAGE Break- dance	 Sur genoux		50" ou 10rep
14	BICEPS Bouteille	 25" un bras puis l'autre	 Avec une bouteille d'eau	50" ou 40rep
15	SQUAT SUMO		Moins Fléchir	50" ou 40rep
16	ABDOS Vélo		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	50" ou 40rep
17	Epaules Élévations	 Avec bouteilles d'eau		50" ou 40rep
18	SQUAT Chassés Sumo		Fléchir un peu moins sur les jambes	50" ou 40rep
19	GAINAGE + Élévation bras alternés	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité. Sur genoux		50" ou 40rep
20	POMPES	   		50" ou 35rep

N°	EXOS	Circuit commencer en douceur 3	VARIANTE	REP'	
21	Equilibre Oscillations 			50" ou 40rep	
22	ABDOS Obliques 	 Coude genou opposé en alternance.	En position debout 	50" ou 40rep	
23	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau.	 Avec une Serviette ou un drap	 	50" ou 40rep
24	SQUAT Chassés 			50" ou 40rep	
25	PONT 	 Ne pas reposer les fesses au sol		50" ou 40rep	
26	L'oiseau 	 1 2 3 	 	50" ou 40rep	

Programmes Équilibre & Souplesse Sans Matériel (2 circuits)

Ces 2 circuits sont plus particulièrement conseillés pour les personnes qui veulent améliorer leur Équilibre, Souplesse et Mobilité.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de tous les muscles du corps :

- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Pectoraux & Triceps.
- ✓ Dos & Biceps.
- ✓ Epaulles.

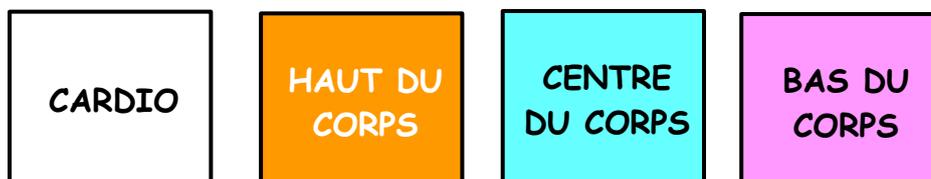
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



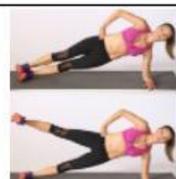
Entraînement dans l'idéal :

Sur un circuit, entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération.

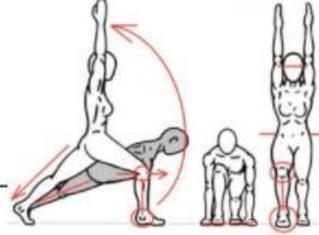
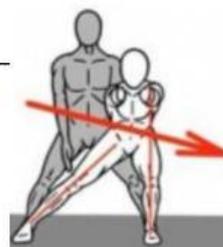
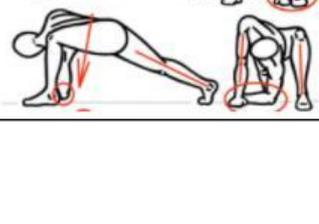
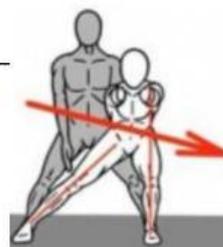
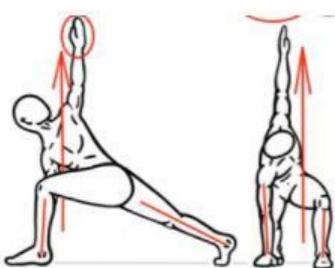
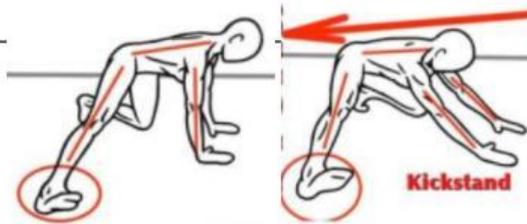
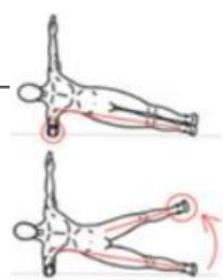
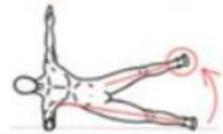
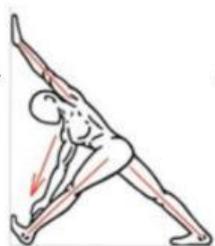
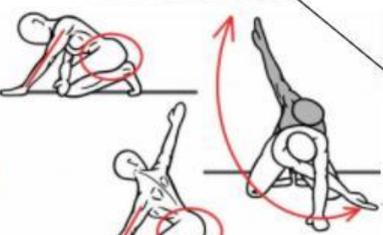
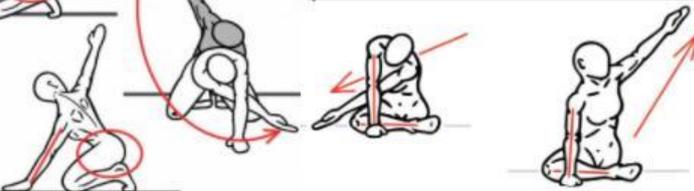
Refaites 3 à 4 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Circuit Équilibre Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT ÉQUILIBRE	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE  CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	Montées de genoux 	30
				20
				10
2	FENTES Croisées 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	Si vous avez des problèmes aux épaules 	20
				12
				6
4	SQUAT Équilibre Pendule 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
5	Gainage Latéral Droit 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
6	Sauts Pointes de Pied  CARDIO	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p>  <p style="text-align: center; color: black;">Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer la cheville (limite le risque d'entorses).</p>		16
				8
				4
7	SQUAT Front Kick 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	Très dur 	20
				12
				6
8	Gainage Latéral Gauche 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
9	FLEXION Pointe de Pieds ou Oscillations 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p>  <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas poser les talons au sol</p> 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	16
				8
				4
10	CLIMBERS 	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p>  <p style="text-align: center; color: red;">>>></p>  <p style="text-align: center; color: red;">>>></p>  <p style="text-align: center; color: red;">>>></p> 	La main vient toucher le genou opposé. 	16
				8
				4

Circuit Mobilité Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT MOBILITÉ	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; margin-right: 5px;">CARDIO</div>  </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides Pointes de pieds</p>	Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun	200
2				16
				8
				4
3				16
				8
				4
4		 <p style="font-size: small;">Alterner de côté</p>		16
				8
				4
5		 <p style="color: red; font-weight: bold;">Kickstand</p>		16
				8
				4
6				16
				8
				4
7				16
				8
				4
8				16
				8
				4
9				16
				8
				4
10				16
				8
				4

Yoga Poses & Benefits



III) Des réflexes & gestes qui peuvent sauver des vies :

1. Appréciez l'état de la victime



Expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et respire normalement. Le pronostic vital est souvent en jeu en cas d'altération de la conscience ou de la respiration. Ces éléments seront à transmettre aux secours.

2. Demandez de l'aide



Vous devez pouvoir fournir aux personnels de surveillance :

- Le nom de famille de la victime (Ce nom peut amener à des informations connues de l'Unité Sanitaire sur certaines pathologies de ce patient).
- La nature du problème (maladie ou accident).
- Les premières mesures prises.

3. Effectuez les gestes de premiers secours

Des vies pourraient être épargnées si 1 personne sur 5 connaissait les gestes d'urgence.

L'étouffement : qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un adulte, il faut agir au plus vite.

- Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime (entre les omoplates), afin de provoquer une toux pour déloger l'objet bloquant la respiration.
- Si cette action ne suffit pas, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales. Placez-vous derrière la victime et posez un de vos poings fermé entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum.
(Si femme enceinte ou personne obèse, la compression ne se fait plus au niveau de l'abdomen, mais au niveau du thorax.)
- Le problème persiste. Alternez 5 claques dans le dos et 5 pressions abdominales.
- La victime perd connaissance, posez-la délicatement au sol et alertez rapidement les secours. Entrez par la suite une réanimation cardio-pulmonaire en effectuant 30 compressions thoraciques.
- Poursuivez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'au retour d'une respiration normale.



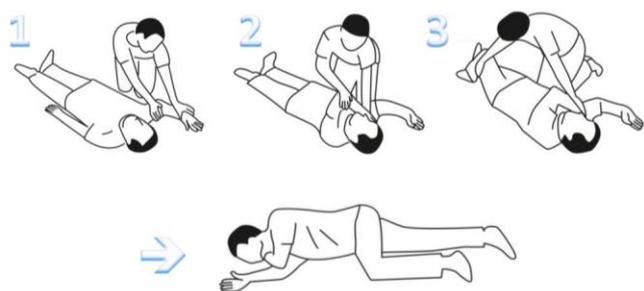
Le saignement : une personne vient de se couper, elle saigne abondamment....

- Dans un premier temps, évitez de mettre vos mains, non protégées, au contact de son sang. Demandez-lui d'effectuer un point de compression sur sa plaie.
- Demandez à une personne de prévenir les secours, ou faites-le vous-même si vous êtes seul.
- Si vos mains sont protégées, exercez directement une pression sur sa plaie.
- Allongez la victime en position horizontale. La vue du sang provoque souvent des malaises chez les victimes.
- Si la blessure ne cesse de saigner, appuyez plus fermement sur la plaie, et attendez l'arrivée des secours.



La perte de connaissance : suite à un malaise ou à une crise, une personne perd connaissance.

Position Latérale de Sécurité



- ◆ Avant d'entreprendre quoi que ce soit, vérifiez que la victime ne réagit pas.
- ◆ Libérez les voies aériennes, et dégagez son cou de tout accessoire qui gênerait sa respiration.
- ◆ Tournez la victime sur le côté en position latérale de sécurité.
- ◆ Demandez à quelqu'un d'appeler les secours ou allez chercher de l'aide si vous êtes seul.
- ◆ Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Crise d'épilepsie : Les convulsions sont dues à la contraction involontaire d'un grand nombre de muscles du corps, provoquée par un désordre électrique du cerveau. Il s'agit donc d'une maladie NEUROLOGIQUE. Une période d'inconscience fait suite à ces convulsions.

Pendant la crise :

- * Ne bougez pas la personne.
- * Protégez sa tête et écartez tout objet dangereux à proximité.
- * Desserrez ses vêtements, retirez ses lunettes.
- * Si possible, notez la durée de la crise et restez avec elle.
- * Ne mettez rien dans sa bouche.
- * Regardez dans ses papiers s'il y a des consignes médicales.

Après la crise :

- * Tournez-la sur le côté en « position latérale de sécurité ».
- * Attendez qu'elle ait repris ses esprits.
- * Rassurez la personne, parlez-lui calmement.
- * Elle peut parfois présenter une confusion.
- * Ne lui donnez pas de médicament.
- * Ne lui donnez pas à boire.

L'arrêt cardiaque : les gestes qui sauvent.

Si la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement, prévenez les secours ou demandez à des personnes de le faire à votre place, chaque minute compte.

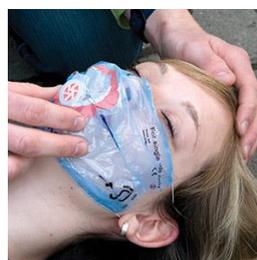
VÉRIFIEZ SA RESPIRATION ET LIBÉREZ LES VOIES AÉRIENNES :

- ✓ Mettez la personne sur le dos, sur un plan dur.
- ✓ Agenouillez-vous et mettez 1 main sur son front.
- ✓ Avec l'autre main relevez le menton et basculez doucement la tête vers l'arrière.
- ✓ Regardez et écoutez si la personne respire.



COMMENCEZ PAR EFFECTUER 30 COMPRESSIONS THORACIQUES PUIS 2 INSUFFLATIONS :

- ✓ Pour les 2 insufflations (si cela vous a été enseigné). Pincez son nez et couvrez sa bouche avec la vôtre puis soufflez 2 fois lentement.
- ✓ Sa poitrine doit se soulever à chaque fois que vous soufflez.
- ✓ Entre chaque insufflation respirez une bouffée d'air.
- ✓ Continuez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours.



Pour les insufflations, il existe certains dispositifs, comme des masques bouche à bouche qui s'interposent entre la bouche du sauveteur et le visage de la victime, pour vaincre la répulsion qui pourrait conduire à l'abstention de la ventilation artificielle.

Attention ! les conseils ci-dessus ne remplacent pas une formation au secourisme dispensée par un organisme agréé ou une association habilitée (Croix Rouge, Protection Civile, ...). Seule une telle formation vous permettra de pratiquer le secourisme avec un maximum d'efficacité et de sécurité.

Accident Vasculaire Cérébral :

AVC : les signes qui doivent alerter

Un moyen mnémotechnique pour aider :

V isage
paralysé

I nertie
d'un membre

T rouble
de la parole

E n urgence

Appeler le 15 si vous remarquez un de ces symptômes au moins

D'autres signes éventuels :

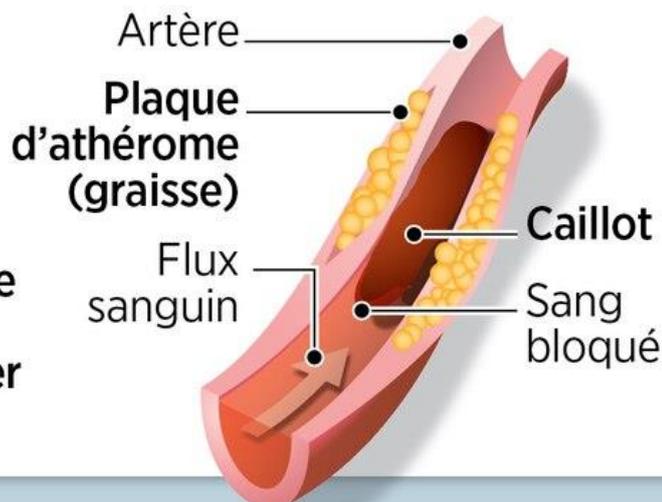
- **Etourdissements** ou perte soudaine d'équilibre.
- **Mal de tête** subi et intense, parfois accompagné de vomissements.
- Perte soudaine de la **vue** ou vision trouble.

"#œï ? Oh !"



EXEMPLE D'UN INFARCTUS CÉRÉBRAL (80 % des AVC)

Un dépôt de graisse bloque le sang qui ne peut plus irriguer le cerveau.



LP/INFOGRAPHIE.

IV) Pour tester votre niveau de récupération.

À faire facilement en cellule.

Le test de récupération est aussi un excellent moyen de savoir si vous êtes en bonne forme physique !

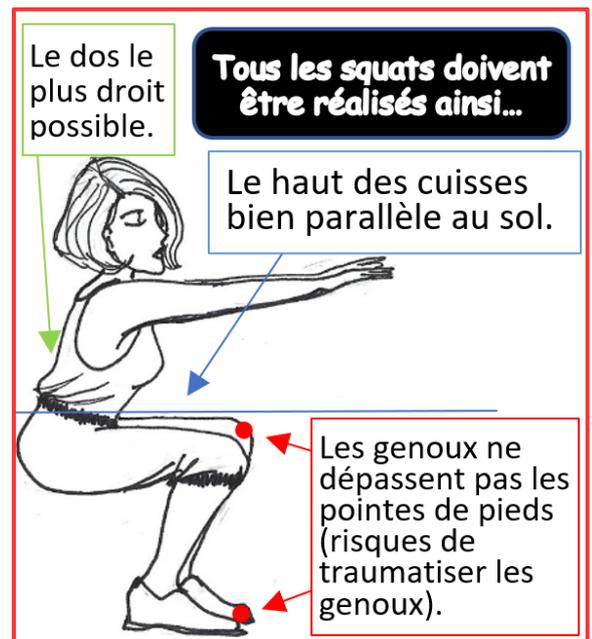
Le test de RUFFIER & DICKSON est le plus connu et le plus utilisé par les sportifs & médecins.

Il est très simple et facilement réalisable :

- P1 = Après être resté allongé environ cinq minutes au calme, prendre son pouls (P1).
- P2 = Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes, bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes et à allure régulière.
Il est à noter qu'une fréquence de montées et descentes trop rapides ou trop lentes modifierait la valeur finale du test. Prendre son pouls juste après l'effort (P2).
- P3 = Se rallonger et reprendre son pouls une minute après la fin de l'exercice (P3).

Deux indices ont été créés :

- L'indice de Ruffier $((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$
- L'indice de Dickson $((P2 - 70) + 2(P3 - P1)) / 10$



Indice de RUFFIER		Indice de DICKSON	
Indice < 0	Très bonne adaptation à l'effort.	Indice < 0	Excellent.
0 < Indice < 5	Bonne adaptation à l'effort.	0 < Indice < 2	Très bon.
5 < Indice < 10	Adaptation à l'effort moyenne.	2 < Indice < 4	Bon.
10 < Indice < 15	Adaptation à l'effort insuffisante.	4 < Indice < 6	Moyen.
Indice > 15	Mauvaise adaptation à l'effort	6 < Indice < 8	Faible
		8 < Indice < 10	Très faible.
		Indice > 10	Mauvais.

Si vous avez du mal pour le calcul, notez précieusement les 3 valeurs et amenez-les lors de votre prochaine séance au gymnase. Nous verrons tout ça ensemble ! ;-)

L'origine de mes sources d'inspiration :

À la lecture de nombreux magazines, d'une centaine d'ouvrages techniques et de sites spécialisés, depuis plus d'une dizaine d'années, j'ai récolté un nombre important d'informations concernant la diététique et les exercices physiques sans charge additionnelle. Ensuite, à l'aide d'échanges avec mes 2 collègues moniteurs de sport, messieurs Ismaël & Moussa, j'ai pu proposer dans ce guide, une plus grande diversité d'exercices physiques avec et sans matériel sportif.



Références « Exercices physiques ».

- Paleofit (Mon coach remise en forme) (French Edition) - Fabrice KUHN. Novembre 2015.
- Un site : <https://entrainement-sportif.fr/exercices-sans-charge>. Auteur : Bruno CHAUZI, professeur certifié Éducation Physique, créateur du site « Entraînement Sportif pour Tous » en décembre 2007.
- Méthode de musculation. 110 exercices sans matériel. Olivier LAFAY.
- « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images sur sa base de données.
- Alexandre Auffret, masseur-kinésithérapeute (diplômé de l'IFM3R de Nantes), ostéopathe (diplôme du COB de Bordeaux) et éducateur sportif. Son site : <https://toutpourmasante.fr>
- Yves Xhardez - « Vade-mecum de kinésithérapie et rééducation fonctionnelle » (2010).
- www.arthrolink.com → Le site de l'Arthrose.
- La base de données de « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images.

5 autres guides au service des sports de notre CP :

- ✓ Sport en cellule & promenade.
- ✓ Diététique, Mieux manger en prison.
- ✓ Sport adapté, Faire du sport, blessé ou malade.
- ✓ Votre programme en sport et/ou efforts alimentaires.
- ✓ Sport Santé « Activités Thérapeutiques ».
+ Renforcement Musculaire Thérapeutique



En vous remerciant de votre attention...

Seb. D.

Nous essayons de nous mettre à votre place dans votre situation sportive du moment, mesdames les personnes détenues.

Ce guide pratique a pour vocation de vous procurer des conseils utiles sur l'entraînement afin de préserver votre santé, dans un contexte sans moyens matériels.

Afin d'enrichir le guide pratique, nous vous proposons d'apporter vos observations ci-dessous :

- J'ai lu votre guide et j'aimerais avoir des compléments d'informations sur :

- J'ai des blessures et/ou une maladie et j'aimerais savoir si des exercices spécifiques pourraient m'aider :

- Autres observations :

Bien entendu, toutes les informations que vous voulez bien nous transmettre seront protégées par le secret médical.



Zone de la feuille à plier
en premier
selon les pointillés...

Zone de la feuille à plier en deuxième
selon les pointillés...

2

Nom : _____

Prénom : _____

N° écrou : _____

N° cellule : _____

Courrier à glisser dans la boîte aux lettres "Courriers interne"



**Ce courrier
est destiné
au SERVICE
DES SPORTS**

