



2020

Savoir gérer sa vie physique



Mme BARBERET
Collège J.Ho Ten You
19/03/2020

Introduction

Contexte d'aujourd'hui : Le confinement pour éviter la propagation du virus Covid-19.

Force est de constater que cette crise sanitaire autour du covid-19, nous alerte sur le fait que, malheureusement, les individus les plus fragiles et en moins bonnes formes physiques sont les plus gravement touchés par ce virus. Les enfants de moins de 10 ans, quant à eux, paraissent développer moins de symptômes mais peuvent être des « porteurs sains »¹ et transmettre la maladie à leurs proches.

Cette donnée nous éclaire donc une fois de plus sur une chose essentielle : l'importance de développer et entretenir son capital santé². Cet entretien de soi et de sa santé est encore plus fondamental durant la période de l'adolescence³. En effet bon nombre d'études scientifiques nous montrent que c'est uniquement au cours de cette brève période de la vie que l'impact d'une pratique physique régulière sur les capacités futures de l'individu se révèle significative.

*Mais j'y gagne quoi à faire
du sport moi ?*

*Je suis trop jeune pour
m'entraîner de toute façon !*

*Et on fait comment pour
commencer ? J'aime pas courir...*

*En plus, on n'a plus le droit de sortir
de chez nous en ce moment...*

*Ne vous inquiétez pas, je vais
répondre à toutes vos questions !*



¹ *Porteurs sains* = Personnes infectées par la maladie mais qui ne présentent aucun symptôme (toux, fièvre, difficultés respiratoires)

² *Capital santé* = Capacités physiques et mentales d'un individu tout au long de sa vie.

³ *Adolescence* = Période de croissance et de développement qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte (entre 10 ans et 19 ans)

**Pourquoi pratiquer une activité
 physique régulièrement et tout au long
 de sa vie ?**

	<p><u>AVOIR UN CŒUR FORT :</u> la pratique physique permet de lutter contre les maladies cardio-vasculaires (hypertension, diabète, infarctus...) Elle contribue, avec le temps, à rendre le cœur plus résistant et à moins se fatiguer pendant l'effort : le cœur est un muscle dont il faut prendre soin !</p>
	<p><u>DIMINUE LE RISQUE DE CANCER :</u> Des études scientifiques ont révélé l'action préventive⁴ de l'activité physique contre certains types de cancer (colon, sein...)</p>
	<p><u>LUTTE CONTRE LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ :</u> L'obésité n'est pas un problème à prendre à la légère, elle est un véritable danger pour la santé (maladies cardio-vasculaires, problèmes respiratoires, diabète, problèmes veineux...) La pratique physique régulière, avec une alimentation adaptée, va forcer le corps à se tourner vers l'utilisation de la graisse pour trouver l'énergie. Les spécialistes affirment qu'au-delà de 30 minutes d'effort continu et peu intense, nous perdons du gras.</p>
	<p><u>PERMET UN SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL :</u> Après une session intensive de sport, nous sommes vidés de toute énergie mais aussi complètement détendus et sereins. Cette sensation trouve son origine dans les endorphines, ces hormones de plaisir envoyées par le cerveau suite à la réalisation d'un effort intense. A la façon d'une drogue, c'est aussi ce qui explique que certains sportifs ne puissent plus, à force d'entraînement, se passer de leur pratique sportive !</p>
	<p><u>AMÉLIORE LES CAPACITÉS INTELLECTUELLES:</u> La pratique d'un sport contribue à l'amélioration de la circulation sanguine dans l'organisme. Par conséquent, le cerveau est mieux oxygéné et l'activité cérébrale s'en trouve stimulée.</p>
	<p><u>UN ANTI-STRESS NATUREL :</u> Vous êtes stressés par un contrôle ? Par un examen ? Par un oral ? Encore une conséquence de l'endorphine libérée, les niveaux de stress et d'anxiété diminuent de manière significative avec la pratique d'une activité physique intense.</p>
	<p><u>AMÉLIORE LA CONFIANCE EN SOI :</u> En plus d'améliorer votre apparence, la pratique d'une activité physique permet de tisser des liens sociaux et de vous sentir moins seul. De plus, lorsque vous faites du sport, fixez-vous des objectifs et battez-vous pour les atteindre : vous allez vous rendre compte que vous êtes capables !</p>

⁴ Action préventive = Action visant à limiter/empêcher les risques/les maladies avant leur apparition.



*Super !!! Merci pour ces
précisions coach !*

*Maïs ne suis-je pas trop jeune pour
commencer des entraînements ? Ma
mère me dit que c'est trop tard pour elle,
elle est trop âgée pour faire du sport.*

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer une activité physique. Il ne s'agit pas que tout le monde s'inscrive dans un club tel que le club de foot, de basket ou d'athlétisme.

Bien évidemment, il faut adapter ta pratique physique à ton âge et ta forme physique :

- ➔ *Si tu n'as pas l'habitude de faire du sport, commence par une activité avec tes copains. C'est motivant !*
- ➔ *Si tu as choisies une activité, c'est déjà un bon début ! Essaie d'être régulier dans tes entraînements et garder une moyenne de 30 minutes par jour !*
- ➔ *Pour ta maman, il n'est jamais trop tard et je suis sûr qu'elle fait une activité physique sans le savoir ! Au-delà de 55-60 ans, l'important n'est pas l'intensité mais la régularité : marcher, monter les escaliers, aller faire les courses à vélo...et la course à pied peu intense reste possible !*



Résumé Partie 1

Le sport est bon pour la santé physique, mentale et morale !

*Quelque soit ton âge tu peux pratiquer une activité physique pour ta santé ! La **pratique physique** peut être différenciée du sport qui se pratique en club : la marche, le vélo pour aller au collège, le foot entre copain...sont des pratiques physiques que tu peux faire sans t'en rendre compte et qui sont suffisantes tant que tu en fais **30 minutes par jour (au minimum !!!)** ! Si cela n'est pas suffisant, tu peux compléter par 10 minutes de crossfitness ⁵ avec tes copains !*

⁵ Crossfitness = Combinaison de mouvements de fitness organisés autour de l'endurance musculaire et cardiovasculaire, la force, la vitesse, la coordination et la précision.

Comment faire pour commencer ?

Si j'ai bien compris, du coup, je n'ai pas besoin d'aller courir pour être en bonne santé ?



*Ahahah non effectivement, tu n'es pas obligée d'aller courir, il existe bien d'autres sports !
Mais... lis bien la suite !*



<i>Tu n'aimes pas le sport</i>	<i>Tu aimes le sport mais tu ne sais pas quoi faire</i>	<i>Tu aimes le sport et tu en fais en club/avec des copains</i>
<p>Pas de panique ! Ne te mets pas la pression !</p> <p>Si tu n'aimes pas courir, trouve juste une activité que tu peux faire avec tes copains/copines dehors : le foot, la marche active, le vélo...</p> <p>Essaie d'en faire 30 minutes par jour au début et tu augmentes progressivement jusqu'à 1heure par jour.</p>	<p>Le plus important, c'est de se faire plaisir !</p> <p>Si toi-même tu ne sais pas quoi faire, demandes à tes copains/copines ce qu'ils font et essaie de les suivre !</p> <p>Si cela ne te plaît pas, n'aies pas peur d'essayer différents sports : badminton, athlétisme, basket, football, handball, judo.... En Septembre, la majorité des clubs acceptent que tu viennes tester.</p>	<p>C'est un bon début !</p> <p>N'hésite pas à compléter les entraînements pour faire une pratique sportive 1 heure par jour !</p> <p>Tu peux compléter avec des séances de footing ou alors avec des séances de crossfitness !</p>



*Merci coach pour tous ces conseils !!!
Mais aujourd'hui, j'ai entendu qu'on n'avait plus
le droit de sortir... je peux quand même faire du
sport ?*

*Tu as raison, il vaut mieux rester chez
soi pour le moment !
Je te propose donc de te reporter au
document que tes professeurs d'EPS t'ont
partagé sur pronote : Ton carnet
d'entraînement qui te sera utile tout au
long de cette période de confinement !
Mais n'hésite pas à t'en servir après !*



Résumé Partie 2

Le principal, c'est de se faire plaisir tout en pratiquant une activité physique !

Quelque soit votre âge, votre profil, que vous soyez sportif ou non, rien n'est impossible !

Le sport est bon pour la santé, oui ; mais il est avant tout un moyen de se défouler, de se retrouver et un moyen de prendre confiance en soi !

Adolescents, adolescentes, pour que l'attente et le confinement ne vous paraissent pas trop long, retrouvez un entraînement que vous pourrez proposer également à vos proches confinés avec vous !

N'oubliez pas, à votre âge, il faut entre 30 minutes et 1 heure de pratique physique par jour pour se maintenir en forme !

Bon courage à tous et à toutes !!!!

Rendez-vous sur pronote pour un petit QCM