

## Pour faire du sport pendant le confinement



- **Rester bien en deçà de vos limites afin de ne pas mettre à mal votre système immunitaire dont vous auriez bien besoin en cas d'infection.**
- **Limiter la durée des exercices physiques à des séances d'1h maximum.**
- **Opter pour 2 séances par jour avec un minimum de 3h de repos et de réhydratation entre les 2 séances.**



# Pour faire du sport pendant le confinement

المركز الوطني للرياضة  
Observatoire National du Sport



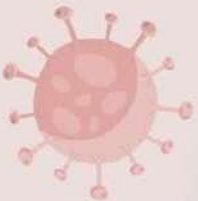
Supprimer anti inflammatoires et cortisone s'ils ne sont pas prescrits par votre médecin.

Le masque n'est pas utile si vous n'avez aucun signe de maladie.

Surveiller quotidiennement la température.

Arrêter le sport en cas de fièvre ou de courbatures marquées.

Arrêter le sport à la moindre suspicion de contamination, surtout si on a été en contact avec des personnes porteuses du Covid-19.



# Pour faire du sport pendant le confinement



- **Veiller à bien vous hydrater avant, pendant et après les séances comme la déshydratation majeure les risques.**
- **Ne pas s'équiper de vêtements supplémentaires pour transpirer plus.**
- **Hydratez-vous avec votre propre bouteille.**



## Pour faire du sport pendant le confinement

Faites votre séance chez vous (gainage, étirement, renforcement musculaire au poids de corps...) en aérant la pièce.



Ne pratiquez pas une activité dans une atmosphère polluée afin d'éviter une surinfection respiratoire.



Ne pas pratiquer de sport en groupe.

L'activité physique induit une augmentation de la ventilation pulmonaire qui s'accompagne d'un rejet de microgouttelettes dans l'air expiré.

Ces microgouttelettes véhiculent le virus du sportif contaminé.

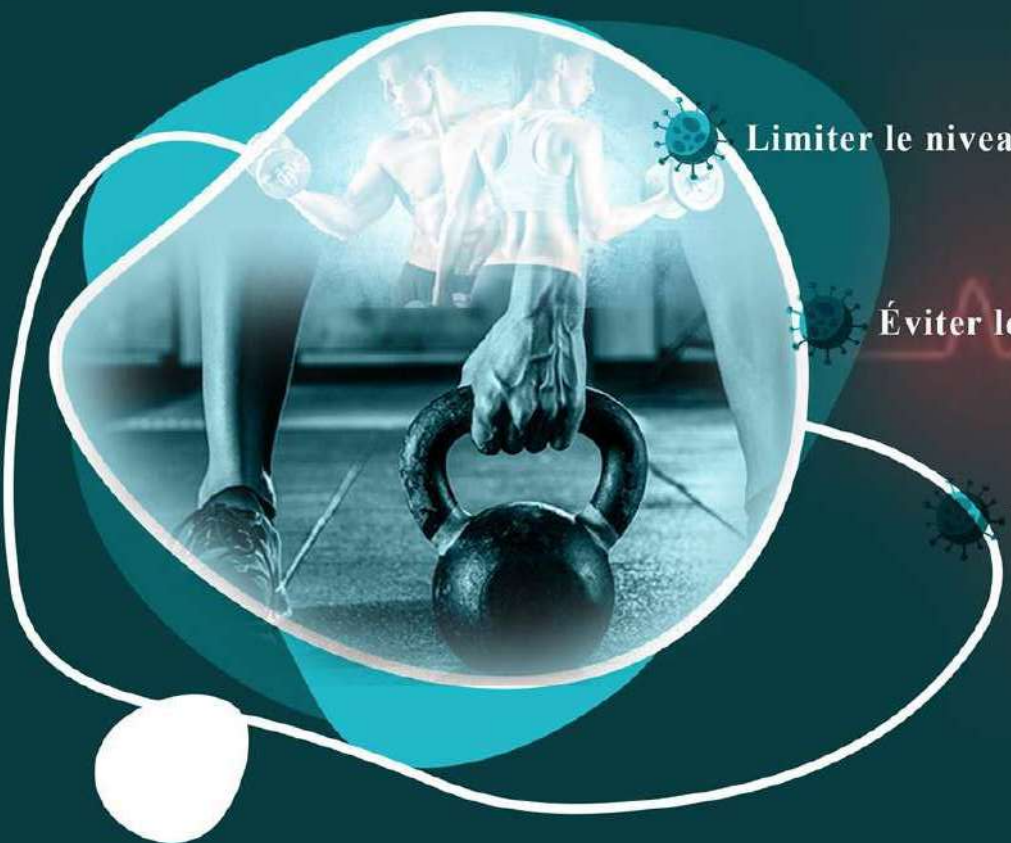


# Pour faire du sport pendant le confinement

• Limiter le niveau d'effort maximal à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale.

• Éviter les séances de cross-training et l'entraînement à haute intensité.

• Pour la musculation, ne prévoyez pas de travail à charge maximale et ne réalisez pas d'exercices jusqu'à épuisement.



## Quelles activités physiques et sportives pendant le confinement

Pr Nizar Souissi, Observatoire National du Sport Tunisien



via Internet, les technologies mobiles, et les programmes télévisés en la matière sont d'autres voies viables pour le maintien de la forme physique et la santé mentale au cours de cette période critique. L'objectif devrait être d'entreprendre au moins 30 minutes d'activité physique modérée chaque jour.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le sport à la maison se développe en cette période de confinement et il n'est pas rare de voir les sportifs de haut niveau qui s'entraînent intensément à domicile. Toutefois, en période d'épidémie virale, il faut éviter les exercices intenses et prolongés qui accroissent les risques de contamination et les risques cardiaques. En effet, même dans les périodes normales de pratiques les infections virales ne sont pas compatibles avec l'effort. D'ailleurs, depuis 2006, les Cardiologues du Sport ont indiqué que lorsque le sportif a de la fièvre ou des courbatures, il doit absolument arrêter le sport et ne pas en faire pendant les huit jours qui suivent. Dans le cas contraire, le virus se propage au muscle cardiaque et provoque une arythmie qui peut être très dangereuse qui peut aller jusqu'à la mort subite. Pendant cette période d'épidémie, les porteurs sains et les non porteurs sont exposés aux risques de la pratique intense des exercices physiques. Des personnes peuvent être contaminées sans le savoir, en ne présentant pas ou peu de symptômes, et peuvent ainsi s'exposer à des problèmes cardiaques graves à l'effort. En effet, pour le Covid-19, la période d'incubation est longue (~ 14 jours) souvent sans symptômes mais le risque est bien présent. Pour les personnes non contaminées, le risque est un affaiblissement des défenses immunitaires, ce qui pourrait augmenter le risque d'être contaminé ou de développer une forme grave car le virus se diffuse dans le corps et peut atteindre le cœur.

## Quelles activités physiques et sportives pendant le confinement

Pr Nizar Souissi, Observatoire National du Sport Tunisien



—> En cette période de crise sanitaire, pour lutter contre la propagation du coronavirus et freiner la progression de l'épidémie et protéger les personnes vulnérables, le gouvernement Tunisien a mis en place des mesures de confinement dans tout le pays. Ceci nous obligera à vivre dans des espaces restreints. Dans ces circonstances exceptionnelles, il est indispensable d'adapter nos comportements alimentaires, notre sommeil et notre activité physique à ce nouveau mode de vie pour optimiser nos défenses immunitaires. Dans ce sens, les séjours à domicile prolongés peuvent augmenter les comportements qui conduisent à l'inactivité et contribuent à l'anxiété et à la dépression, qui à leur tour peuvent conduire à un mode de vie sédentaire qui peut causer et aggraver les problèmes de santé chroniques. Ainsi, le maintien d'une activité physique régulière est nécessaire pour la santé générale, remonter le moral et renforcer les défenses immunitaires pendant la crise des coronavirus.

L'activité physique à la maison doit être basée sur des exercices simples et facilement réalisables et bien adaptés pour éviter le coronavirus aéroporté et maintenir les niveaux de forme physique. Ces formes d'exercice peuvent inclure des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre postural, d'étirement ou une combinaison de ces derniers. Nous pouvons utiliser comme exercices à domicile les exercices de fitness au poids de corps (les fentes alternées des jambes), la montée des escaliers, les exercices debout-assis et assis-debout en utilisant une chaise et du sol, les squats sur chaise, les redressements assis et les pompes. En outre, le yoga pourrait être envisagé car il ne nécessite aucun équipement, peu d'espace, et peut être pratiqué à tout moment. L'utilisation de la cybersanté et des vidéos d'exercices, qui mettent l'accent sur l'encouragement et la prestation d'activités physiques