

# #1 Pourquoi poursuivre l'activité physique en période de confinement ?

## Qu'est ce que l'activité physique ?

On appelle **activité physique** tout mouvement qui augmente la consommation d'énergie. On pense naturellement au sport, mais l'activité physique comprend bien d'autres choses : faire ses courses, monter les escaliers, transporter un sac, même faire le ménage et jardiner !

## Un peu d'histoire...

Pour nos ancêtres, bouger assurait la survie. L'activité physique a probablement même favorisé l'évolution de notre cerveau et fait ce que nous sommes aujourd'hui.

Bouger, au delà de la survie est une nécessité physiologique.

## Et pour le cerveau ?

L'**activité physique** est bonne pour le corps mais aussi pour le cerveau. Elle contribue au maintien des rythmes biologiques. Après une activité physique, nous produisons des neuromédiateurs tels que la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline, qui contribuent au maintien de l'équilibre émotionnel et motivationnel.

Il entraîne aussi une diminution des hormones impliquées dans le stress et permet une forme de relaxation par modification de nos ondes cérébrales, lorsque celle-ci est prolongée et d'intensité suffisante.

## En bref ?

### L'activité physique améliore notre humeur !

On recommande au moins 30 minutes d'activité modérée par jour. Profitez-en, internet regorge de sites ou d'applications qui permettent de se motiver pour avoir une activité physique. Les tâches du quotidien font aussi partie de l'activité physique.

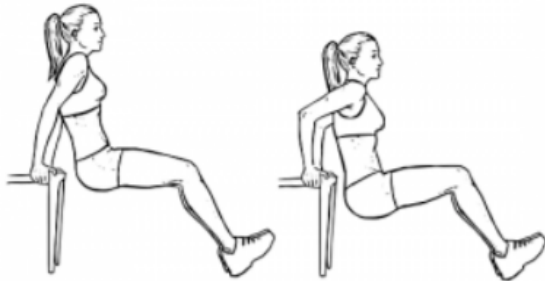
**Pas d'excès non plus !** Nos ancêtres alternaient des périodes d'exercices avec des périodes de repos et nous sommes programmés aussi pour cela.







## Quelques exercices pour vous maintenir en forme !



TRICEPS	
	<p>Matériel : 1 chaise</p> <p>Les 2 mains en appui sur le devant de la chaise – jambes en position semi fléchie en appui sur les talons – descendre les fesses vers le sol et remonter</p> <p>Sécurité : Les coudes doivent se plier vers l'arrière et non sur le côté – le dos doit rester en contact avec le rebord de la chaise sur la descente vers le sol</p>

PECTORAUX	
	<p>Matériel : 1 mur</p> <p>Appuis des pieds largeur épaule à 30 / 40 cm du mur – les mains au mur deux fois largeur épaule – flexion des bras pour rapprocher le haut du corps du mur</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos et des fessiers pour éviter de cambrer le dos – lors de la flexion des bras les mains ne doivent pas être au-dessus des épaules</p>



GAINAGE	
	<p>Sans matériel</p> <p>Position initiale, en appuis pointes de pieds et avant bras – pour complexifier l'exercice, lever une jambe puis l'autre – possibilité de lever une jambe et le bras opposé – activité statique</p> <p>Sécurité : Contraction des abdos pour éviter de cambrer le dos – ne pas bloquer la respiration</p>

▶ Retrouvez d'autres exemples d'exercices en utilisant les flashcodes ci-dessous :



[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



[www.objectifsportpourtous.com](http://www.objectifsportpourtous.com)



Cette fiche s'intègre dans le programme *Brainfood*, bien alimenter son cerveau.  
Pour en savoir plus, connectez-vous sur [www.inicea.fr](http://www.inicea.fr).

Source des exercices : [www.limousin-sport-sante.fr](http://www.limousin-sport-sante.fr)



INICEA