

**GUIDE UFOLEP**

# SPORT ET LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ ...À LA MAISON



# LES ACTEURS DU SPORT-SANTÉ



Première fédération sportive multisports affinitaire de France, l'Ufolep présente une double ambition de fédération multisports et de mouvement d'idées dans la société d'aujourd'hui et de demain. Elle est agréée par le Ministère des Sports et membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF). L'Ufolep est également membre fondateur du collectif I.D. Orizon.es collections sport et société.

[www.ufolep.org](http://www.ufolep.org)

Fédération sportive de



Mouvement laïque d'éducation populaire, la Ligue de l'enseignement propose des activités éducatives, culturelles, sportives et de loisirs. Elle regroupe, à travers 103 fédérations départementales, près de 30 000 associations locales présentes dans 24 000 communes et représentant 1,6 million d'adhérents.

[www.laligue.org](http://www.laligue.org)



MINISTÈRE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES  
ET DES RELATIONS  
AVEC LES COLLECTIVITÉS  
TERRITORIALES

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Née de la fusion du Commissariat général à l'égalité des territoires, d'Epereca et de l'Agence du numérique, l'Agence nationale de la Cohésion des territoires (ANCT) est un nouveau partenaire pour les collectivités locales. Elle marque une transformation profonde de l'action de l'État : une action désormais plus en lien avec les collectivités territoriales pour faire réussir leurs projets de territoires.

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Le ministère des Sports a pour mission la préparation et la mise en œuvre de la politique gouvernementale relative à la promotion et à l'organisation des activités physiques et sportives. Le ministère en charge des sports s'appuie sur un réseau de services déconcentrés, pour être au plus proche des territoires et des usagers, et d'établissements publics nationaux, pour répondre aux enjeux d'accompagnement et d'expertise.

AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT

Le groupement d'intérêt public « Agence nationale du Sport » repose sur plusieurs principes d'action : La haute performance et le développement des pratiques sportives. Elle marque l'apparition d'une nouvelle gouvernance partagée du sport, entre l'Etat, le mouvement sportif, les collectivités et le secteur marchand.



Le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être, outil du ministère des sports est implanté au CREPS Auvergne Rhône-Alpes VICHY. Il a pour missions un centre de ressources et d'expertise du domaine sport santé bien-être au plan national, de promouvoir et accompagner au développement des activités physiques et sportives comme facteurs de santé et de lutte contre la sédentarité.

Fédération sportive de



# LE MOT DU PRÉSIDENT

**Edito d'Arnaud Jean,  
Président de l'Ufolep**



Aujourd'hui plus de 30 % des Français de plus de 18 ans sont en surpoids et 15 % présentent une forme d'obésité<sup>1</sup>. A l'origine de ces chiffres, une alimentation souvent trop riche et transformée, associée à un mode de vie de plus en plus sédentaire. Ces chiffres se sont dramatiquement aggravés depuis la crise sanitaire.

Au-delà des activités sportives qu'elle propose tout au long de l'année au sein de ses associations, l'UFOLEP, première fédération sportive et multisports de France, secteur sportif de la Ligue de l'enseignement, entend accompagner les publics actifs et sédentaires dans l'amélioration de leur santé et notamment les plus précaires. L'UFOLEP a toujours défendu le sport comme un outil éducatif, facteur de bien-être, de santé et d'épanouissement personnel.

C'est pourquoi aujourd'hui elle intègre au cœur de ses actions sport, santé et bien-être des contenus et outils pour aller vers une alimentation saine et accessible à travers ce Guide du sport et de la nutrition. Ce guide présente des conseils clés et recommandations en alimentation et activité physique pour faire de son quotidien un allier de sa santé. Il intègre la proposition d'outils pratiques pour les professionnels du sport, en lien avec les séances UFOLEP « A mon Rythme », en passant par des recettes clé en mains.

Le Guide du Sport et de la Nutrition n'entend pas résoudre toutes les problématiques de santé liées à l'alimentation, mais se positionne comme un outil riche au service des publics les plus fragiles.

Bonne lecture.

Arnaud JEAN,  
Président de l'UFOLEP.

<sup>1</sup> Source : Haute Autorité de Santé

## INTRODUCTION ET DÉFINITIONS

### « MANGER, BOUGER ! »

Après son guide « Sport et Nutrition », l'UFOLEP s'attaque à la deuxième partie de cette injonction tant répétée dans les messages publicitaires et sanitaire en France, « Manger, Bouger ! ». La santé est un « état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (Préambule à la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé, 1946)

**Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer.**

Une AP régulière apporte des bénéfices pour la santé, largement supérieurs aux risques encourus. Pourtant, en France, l'étude de l'agence Santé publique France réalisée chez des adultes de 18 à 74 ans relevait en 2014 que seuls 53% des femmes et 70% des hommes atteignaient les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique pour la santé. L'activité physique se définit comme tous mouvement corporel produit par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du métabolisme de repos Elle peut être classée selon l'objectif recherché endurance, renforcement musculaire, relaxation, assouplissement ou augmentation des compétences motrices (ex : équilibre). L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Les personnes qui font de l'activité physique améliorent leur santé tout en augmentant leur espérance de vie.

## **QU'EST-CE QUE C'EST LA SÉDENTARITÉ ?**

**L'inactivité physique est définie comme un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire un niveau inférieur à un seuil d'activité physique recommandé.**

**La sédentarité est définie par une situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée.**

Elle est considérée de manière distincte de l'inactivité physique, avec ses effets propres sur la santé. Pour estimer la sédentarité, l'indicateur le plus utilisé dans les études est le temps passé assis devant un écran (télévision, jeux vidéo, ordinateur), même s'il ne représente qu'une part du temps réel de sédentarité. Hors temps de travail, les adultes passent ainsi quotidiennement de 3h20 à 4h40 assis devant un écran. Les enfants et les adolescents (de 3 et 17 ans) passent plus de deux heures quotidiennes face à un écran et ce temps atteint trois heures chez les personnes âgées de plus de 65 ans.

Il est important de souligner que les relations entre l'inactivité physique et la sédentarité sont complexes. Pour agir sur l'état de santé, il faut agir sur les deux, à la fois augmenter le niveau de l'activité physique et limiter la sédentarité. On peut en effet être sédentaire mais actif, ce qui est souvent le cas des sportifs de haut niveau ! Mais alors, comment faire ? Que doit-on privilégier ? Ce guide entend proposer des outils et des conseils sans culpabiliser celles et ceux qui les liront pour leur permettre de rendre plus actif leur quotidien et notamment celui des publics les plus éloignés des pratiques sportives. Ce guide ne vise pas à faire de chacun de nous des sportifs de haut niveau mais bien de faire des propositions pour outiller chacun dans la prise en compte de son bien-être seul ou en famille.

# LES CHIFFRES DE LA SÉDENTARITÉ EN 2022

## 10 %

de la mortalité totale dans  
en Europe selon  
l'Organisation Mondiale  
de la Santé.

## 42,5 %

des Français âgés de 15 à 75 ans  
atteignent un niveau d'activité  
physique favorable à la santé.

## 47 %

des femmes et 29% des  
hommes sont  
physiquement inactifs  
d'après l'ONAPS.

## 30 minutes

c'est la durée d'activité physique  
recommandée par jour pour un  
adulte.

## 60 minutes

c'est la durée d'activité physique  
recommandée par jour pour un  
enfant et adolescent (6-17 ans).

## 2/3

### des jeunes

présentent un risque  
sanitaire préoccupant lié  
au dépassement des deux  
seuils sanitaires (plus de 2  
heures de temps écran et  
moins de 60 minutes  
d'activité physique par  
jour).

## -10 %

des enfants et des adolescents  
suivent les recommandations de  
pratique d'activité physique  
quotidienne



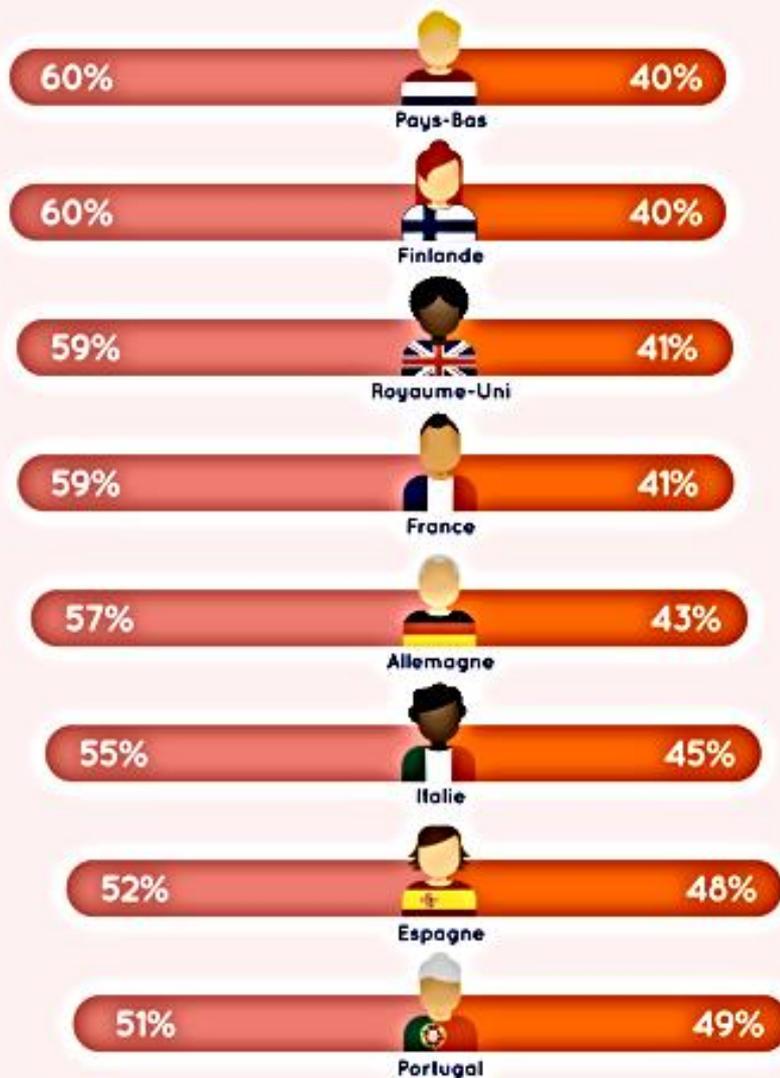
# DES ACTIVITÉS DE LOISIRS DE PLUS EN PLUS SÉDENTAIRES EN FRANCE ET EN EUROPE



Activités sédentaires



Activités physiques



# ZOOM SUR

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique aide entre autres :

- À prévenir les maladies chroniques comme le cancer, le diabète de type 2 ,
- À améliorer l'attention, la concentration et les autres fonctions du cerveau,
- À maintenir une bonne santé mentale,
- À améliorer le sommeil,
- À diminuer le stress,
- À diminuer le tabagisme ou lutter contre certaines autres conduites addictives.

Faire de l'activité physique régulièrement est ainsi un moyen efficace de prévenir de nombreux risques pour la santé physique et mentale d'une part et d'autre part d'un point de vue social en facilitant les liens et les échanges avec mon environnement.





### Chez les adultes et les aînés, la pratique régulière d'activités physiques :

- **Ralentit** le développement de l'athérosclérose, une maladie dégénérative des vaisseaux sanguins,
- **Diminue** le risque de complications après un infarctus,
- **Retarde** l'apparition possible de l'hypertension (pression artérielle élevée),
- **Contribue** à diminuer les symptômes de l'arthrite,
- **Augmente** la solidité des os,
- **Favorise** le maintien d'une bonne masse musculaire,
- **Développe** le sens de l'équilibre, ce qui diminue les risques de chute et aide à prévenir les fractures,
- **Aide** à rester autonome plus longtemps,
- **Permet** de réduire les douleurs musculaires et articulaires,
- **Aide** à réguler les sensations de fatigue physique et mentale

# LES RECOMMANDATIONS TOUT

## 1. Enfants de 0 à 5 ans

Les jeunes enfants devraient être actifs le plus souvent possible afin de bien grandir et de bien se développer. Les bébés de moins de 1 an devraient bouger plusieurs fois par jour, particulièrement à l'aide de jeux interactifs au sol.

Les enfants de 1 à 5 ans devraient être actifs pendant au moins 3 heures par jour. Ils devraient développer leurs habiletés motrices en participant à des jeux et à des activités d'intensité variée. Ces jeux et activités peuvent avoir lieu à l'intérieur ou à l'extérieur et dans divers environnements, par exemple dans l'eau ou sur le sol.

Plus les enfants vieillissent, plus ils ont besoin de prendre part à des jeux soutenus ou qui demandent un certain effort. Par exemple, courir et sauter sont des activités d'intensité élevée. La participation à ces jeux et activités devrait augmenter progressivement, jusqu'à atteindre au moins 1 heure par jour à l'âge de 5 ans.

Exemples d'activités recommandées :

Enfants de moins de 2 ans et demi :

- S'agripper,
- Ramper et rouler au sol,
- Choisir lui-même parmi des objets et jouets adaptés à son âge, placés autour de lui,
- Répéter par lui-même les mouvements précédant la marche, comme se lever ou se tenir en équilibre.
- Il est important que le bébé ou l'enfant puisse s'adonner à ces activités dans un environnement sécuritaire.
- Enfants de 2 ans et demi à 5 ans :
- Pédaler sur un tricycle ou un vélo,
- Jouer dans les structures de jeu fixes d'un parc,
- Marcher ou courir sur différentes surfaces plus ou moins inclinées,
- grimper,
- Jouer au ballon avec les pieds et les mains,
- Danser.



## AU LONG DE LA VIE

### 2. Enfants de 5 à 12 ans et adolescents de 12 à 17 ans

Les enfants et les adolescents devraient faire chaque jour au moins 1 heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Au moins 3 fois par semaine, ils devraient inclure des activités qui renforcent les muscles et les os. Plus les enfants et les adolescents sont actifs, plus ils en ressentent les bienfaits.

Exemples d'activités recommandées :

- Pompes avec genoux au sol,
- Exercices de force qui utilisent le poids du corps ou à faire avec des bandes élastiques,
- Saut à la corde ou à cloche-pied,
- Course à pied,
- Pratique de sports comme la gymnastique, le basketball, le volleyball et le tennis.

## LES RECOMMANDATIONS TOUT

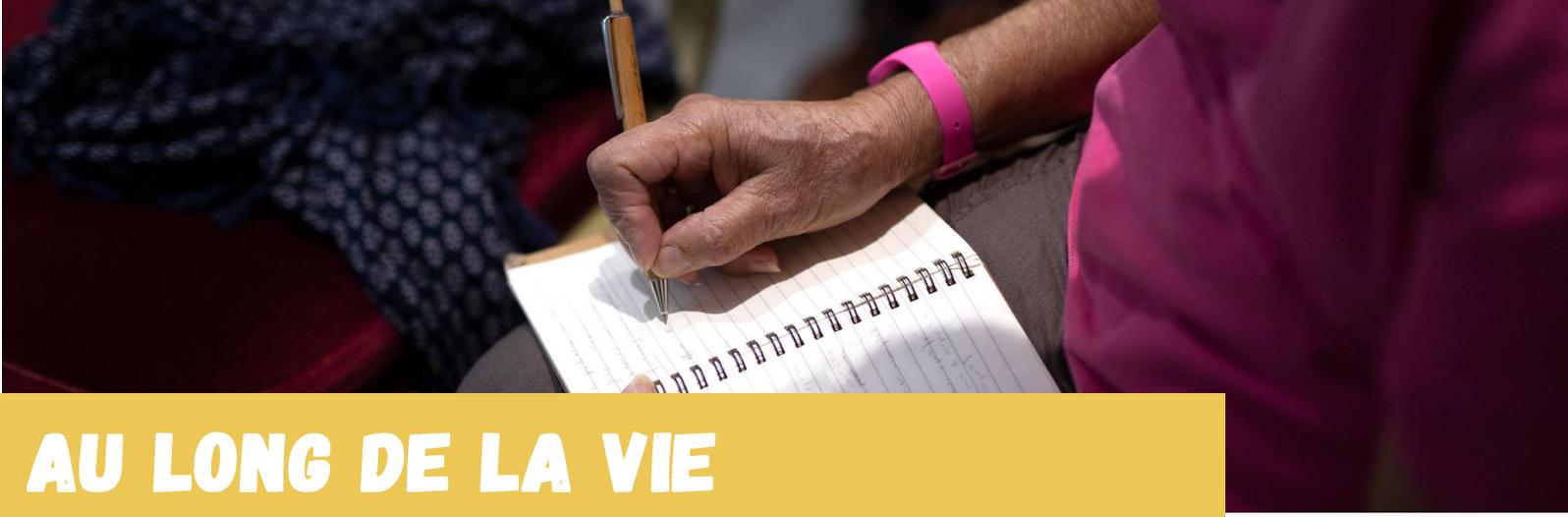
### 3. Adultes et âgé.e.s

Chaque semaine, les adultes et les âgé.e.s devraient faire au moins 2 heures et demi d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Les séances d'activité physique devraient durer au moins 10 minutes. Au moins 2 fois par semaine, ils devraient inclure des activités visant à renforcer les muscles, en particulier ceux des cuisses et les assouplir (pour limiter notamment les raideurs à l'arrière des cuisses).

Plus une personne est active, plus elle en ressent les bienfaits et peut être plus active encore.

Exemples d'activités recommandées :

- Pompes avec genoux au sol ou debout contre un mur,
- Exercices de force qui utilisent le poids du corps ou à faire avec des bandes élastiques,
- Saut à la corde ou à cloche-pied,
- Course à pied,
- Pratique de sports comme la gymnastique, le basketball, le volleyball et le tennis,
- Marche rythmée ou marche nordique,
- Vélo,
- Aquagym,
- Multisport.



## AU LONG DE LA VIE

### 4. Aînés à mobilité réduite

Les aînés à mobilité réduite devraient faire des activités physiques variées afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes. Par exemple :

- Aquagym,
- Marche,
- Exercices de musculation, qui peuvent se faire en position assise,
- Etirements,
- Exercices avec des bandes élastiques ou des balles.



1

**Cultiver sa motivation, se faire confiance et avoir une pensée positive !**

2

**Avoir un sommeil régulier et dormir 7h à 9h par nuit, le plus souvent possible.**

3

**Boire 2 litres d'eau par jour (ou 40ml / kg poids du corps).**

6

**Manger en abondance des légumes crus et cuits.**  
Eviter les aliments à index glycémique (IG) élevé et industriels ou transformés.

7

**Manger minimum 2h avant l'effort et 2h avant de dormir.**  
Après sa séance, **boire 50 cl à 1L.**



# S DE VIE N BIEN-ÊTRE ET SA NTÉ

## 4

**Ecouter et se concentrer sur sa respiration.** Prendre conscience de sa respiration pendant les activités physiques pour l'utiliser au quotidien.

## 5

**S'étirer légèrement après chaque séance** (*sauf en cas de douleurs*). Etirer le grand dorsal et le muscle psoas au moins 1 jour sur 2.

## 8

Après une séance, **effectuez une pause de 15 à 30 min puis mangez dans les deux heures qui suivent** pour aider le corps à se reconstruire.

## 9

**Améliorer son alimentation dès le petit déjeuner** en évitant les boissons sucrées et favoriser les boissons telles que : Citron + Eau et/ou Citron + miel + eau chaude.



# LES CONSEILS DE L'UFOLEP POUR ÊTRE PLUS ACTIF.VE

Vous initier à l'activité physique est plus facile que vous le croyez.

**Commencez par des activités peu intenses**, puis augmentez peu à peu votre niveau d'effort physique. L'important est d'intégrer le mouvement dans votre vie de tous les jours. Pour y parvenir, vous pouvez par exemple :

- **Vous inscrire à des activités régulières et à des horaires précis,**
- **Pratiquer un sport avec votre famille, vos proches, vos ami.e.s,**
- **Intégrer l'activité physique à vos loisirs ou à vos déplacements, par exemple en marchant ou en faisant du vélo.**

**Choisissez une activité que vous aimez** et qui correspond à votre personnalité.

**Fixez-vous un objectif** : vous détendre, corriger votre posture, perdre du poids, relever un défi personnel, vous faire du bien... Pour l'atteindre et le mesurer, assurez-vous que vous avez les capacités en réalisant un bilan sport santé bien être et ainsi évaluer correctement vos capacités de départ et d'arriver !

**Utilisez votre environnement immédiat** et votre quotidien comme lieu d'entraînement et de mouvement. C'est sûrement ce que vous faites déjà. Toute la journée vous vous déplacez, portez des objets, allez d'un point A à un point B, ramassez des choses, allez faire des achats ou voir des amis/collègues (etc...). Tout ceci contribue déjà à lutter contre votre sédentarité !

**Marchez dès que vous en avez l'occasion** : Rendez-vous au travail à pied, ou stationnez votre voiture un peu plus loin que nécessaire et marchez pour revenir vers votre lieu de travail. Si vous voyagez en autobus, descendez quelques arrêts avant d'arriver à destination et faites-le reste du trajet à pied. Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur, ou descendez de l'ascenseur 1 ou 2 étages avant celui où vous vous rendez.

**Au travail comme à la maison, il est recommandé de** (Selon le programme Manger-Bouger)

1. **Réduire le temps passé en position assise** ou allongée au quotidien (en dehors du temps de sommeil et de repas), autant que possible. Pour cela, on se lève toutes les 20 minutes pour se dégourdir les jambes et le dos,
2. **Marcher quelques minutes et de s'étirer au bout de 2h** d'affilée en position assise ou allongée en privilégiant quelques mouvements qui activent les muscles et mobilisent les articulations (rotation des épaules, du bassin, des chevilles, des poignets, des mains, de la tête).

## Des 6 piliers de l'activité physique...



se fixer des  
objectifs réalistes



prendre les escaliers



faire participer  
ses amis



faire une partie du trajet  
jusqu'à ton travail à pieds



interrompre régulièrement  
la position assise



rendre cela  
amusant

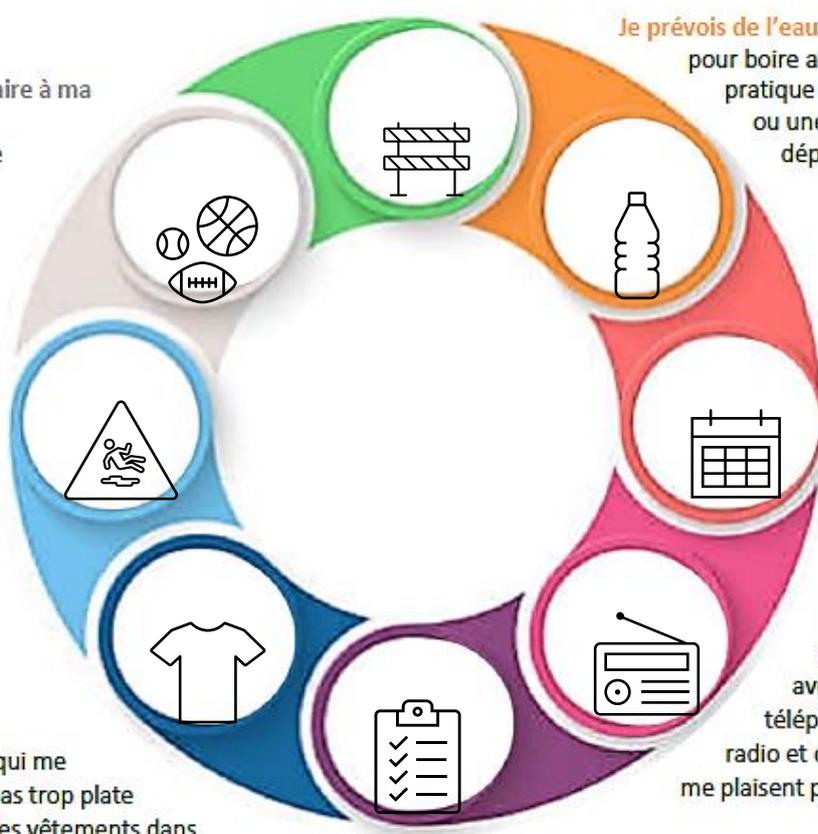
## ... au « Grand 8 » de la pratique autonome

**Je délimite un espace dédié à ma pratique**  
pour éviter d'être dérangé.e dans ma pièce ou en extérieur et  
garder l'espace suffisant à ma pratique.

**Je prépare le matériel nécessaire à ma pratique**  
pour ne manquer de rien et ne pas devoir chercher des éléments pendant que je pratique.

**Je sécurise mon espace**  
en libérant une surface suffisante à ma pratique :  
je bouge quelques meubles si besoin pour éviter tout contact, je m'assure que le sol n'est pas glissant ou avec des trous si je pratique dehors.

**Je m'équipe correctement**  
avec une paire de chaussures qui me tient bien les pieds, qui n'est pas trop plate et qui est à ma taille. J'enfile des vêtements dans lesquels je me sens à l'aise pour bouger et transpirer.



**Je prévois de l'eau**

pour boire avant, pendant et après ma pratique sportive dans une gourde ou une bouteille pour me déplacer avec.

**Je prévois un temps dédié à ma pratique suffisamment long**  
pour ne pas me presser et écouter ma pratique ou me précipiter en fin de séance.

**J'emporte de la musique avec moi**  
avec une enceinte, un téléphone ou je branche la radio et choisis des musiques qui me plaisent pour me motiver.

**Je choisis ma séance en amont**  
à partir du Guide UFOLEP, pour rester concentré.e et savoir ce que je vais faire dans ma pratique.

# LES MOUVEMENTS SPORTIFS DE BASE

Le mouvement est l'un des moyens dont dispose l'homme pour découvrir le monde, interagir avec l'environnement extérieur et acquérir les informations nécessaires à l'organisation de son comportement.

Tous les gestes que nous réalisons au quotidien, comme monter dans sa voiture, soulever des denrées alimentaires ou porter un enfant dans ses bras, sont des exemples de mouvements de base qui se développent peu après la naissance et dont nous dépendons de plus en plus au fil de notre vie.

Ces mouvements étant la base de tout ce que nous faisons, leur mauvaise exécution peut clairement être dangereuse pour le corps. Le problème est que de nombreuses personnes ont des dysfonctionnements sans s'en rendre compte, au point qu'elles réalisent ne pas être capables de bouger comme elles le devraient et que, par conséquent, même le mouvement de base devient rigide et moins harmonieux.

Certains considèrent à tort ces problèmes comme des conséquences inévitables du vieillissement, alors qu'en réalité, s'entraîner à bien exécuter les mouvements de base peut grandement les soulager.

C'est précisément pour cela qu'il est très important de se concentrer sur la pratique de ces mouvements en ce qui concerne votre entraînement. En réalité tout entraînement ou pratique d'un sport repose tout ou partie sur la bonne maîtrise de ces mouvements de base.

## 1) **Faible impact / risque de blessures**

En général, l'entraînement à partir des mouvements de base, s'il est bien fait, exerce une pression beaucoup moins forte sur les articulations et le corps,

## 1) **Une base solide de conditionnement physique :**

Les exercices d'entraînement fonctionnels aident à construire une base solide de force, de gainage, de mobilité, de coordination, et même de respiration, afin de préparer à des activités physiques plus intenses, des entraînements plus difficiles et augmenter ta capacité de travail. Tu peux t'entraîner plus longtemps et plus régulièrement.

Ils aident également à renforcer les articulations et les muscles stabilisateurs, ce qui est idéal pour des sports avec des impacts importants, des changements de rythmes brusques, plus violents, des changements de directions réflexes comme les sports de combat, le football, le tennis...

On est donc plus résistant aux chocs et donc on a accès à des activités plus difficiles,

## 1) **Meilleure posture**

Cette forme d'entraînement emploie tout le corps avec des exercices qui améliorent non seulement la force mais aussi l'équilibre et la stabilité du tronc. Tout est gainage.

## 1) **Plus de mobilité (flexibilité + force)**

Peut-être l'aspect de l'entraînement physique le plus négligé : [le travail de mobilité articulaire](#).

Lorsque tu entraînes les fonctions, il est nécessaire de rétablir le pouvoir de tes articulations. Une plus grande amplitude de mouvement est ce qui va te permettre de mettre ton corps dans les différentes positions que requiert ton entraînement et par extension, toutes les positions du quotidien.

# LES MOUVEMENTS SPORTIFS DE BASE

## Les 6 mouvements de base :

### **Pompes**

L'exercice de base de musculation qui peut être réalisé à la salle de sport, comme à la maison. A plat ventre, les mains et les pieds au sol, vous poussez sur vos bras pour soulever votre corps. Vous redescendez en contrôlant puis recommencez la manœuvre. Gardez le dos bien droit en étant gainé.

Cet exercice travaille l'ensemble des muscles du tronc et des membres supérieurs. Selon l'écartement des mains, vous pouvez varier la difficulté et augmenter la charge de travail pour une partie précise du corps, les pectoraux ou les épaules par exemple



*A Mon Rythme*  
je cultive mon bien-être

### **Gainage**

Le gainage est un exercice basique et très simple. En position de pompes, essayez de rester le plus longtemps en vous tenant sur les avant-bras et les pieds. Contractez vos muscles pour maintenir la stabilité. Préservez l'axe bassin-épaule et gardez le dos droit.

Si cet exercice semble trop simple, vous pouvez pousser le gainage encore plus loin avec certaines variantes qui aident à un travail plus en profondeur de la plupart des muscles. Le gainage est essentiel pour avoir une bonne posture.



# LES MOUVEMENTS SPORTIFS DE BASE

## Jumping Jack

Un exercice très simple. Vous commencez debout, les pieds joints et les bras le long du corps. Ecartez alors les jambes et levez les bras en rythme et en même temps que vous expirez. Revenez à votre position de départ et recommencez. Gardez votre corps bien droit.

Pour cet exercice, vous travaillez les jambes, les bras, le tronc, le gainage et le cardio. Vous pouvez le faire à différents rythmes et réaliser cet exercice pour un excellent échauffement.

## Squats

Debout, baissez-vous en fléchissant dans vos jambes. Gardez votre dos bien droit. Descendez jusqu'à ce que vos talons touches vos fesses puis remontez. Enchaînez les répétitions pour travailler les membres inférieurs, les fessiers, mais également tous les muscles utilisés pour garder l'équilibre.



# LES MOUVEMENTS SPORTIFS DE BASE

## Burpees

Debout, vous descendez dans les jambes pour réaliser un squat et poser les mains au sol. A partir de là, lancez vos jambes en arrière pour être en position de pompes. Vous pouvez éventuellement en réaliser une, mais ce n'est pas nécessaire. Ramenez ensuite vos jambes pour revenir dans la position initiale et sautez en levant les bras au-dessus de votre tête. Cet exercice travaille l'explosivité, mais également la grande majorité des muscles : des mollets jusqu'aux épaules. Les burpees sollicitent également le cardio et peuvent donc être utilisés comme échauffement.



## Fentes

Debout, faites un grand pas en avant. Le genou de votre jambe arrière doit alors descendre, presque jusqu'à toucher le sol. Poussez sur cette jambe pour avancer. Vous pouvez répéter l'opération en travaillant les deux jambes.

Plus que les ischios-jambiers et les fessiers, l'ensemble du tronc travaille également. Pour garder l'équilibre dans une position instable, vous devez être gainé, travaillant donc la ceinture abdominale.



# LES MOUVEMENTS SPORTIFS DE BASE

## Squats

On commence par un incontournable du sport, les squats ! Cet exercice est idéal pendant le confinement pour travailler vos quadriceps et vos fessiers, en plus de renforcer la sangle abdominale et vos lombaires. Mais concrètement, on fait comment ?

Pour commencer, tenez-vous debout. Les bras le long du corps, et les jambes écartées à largeur d'épaules. Fléchissez vos jambes comme pour s'asseoir. Poussez votre bassin vers l'arrière et continuez à descendre jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Enfin relevez-vous en poussant sur vos talons et revenez à la position de départ. Ça y est, vous êtes prêts pour faire vos meilleurs squats !



## Fentes

On continue sur les jambes !

Les fentes avant sont, à l'image des squats, un excellent exercice pour muscler les cuisses et les fessiers. Mettez-vous debout, jambes écartées, dos droit et les mains sur la taille.

Faites un grand pas en avant puis une flexion de jambe pour obtenir un angle de 90° au niveau du genou. Puis, jambe parallèle au sol, poussez dessus afin de revenir à la position de départ. Répétez l'exercice sur l'autre jambe et ainsi de suite !



# LES MOUVEMENTS SPORTIFS DE BASE

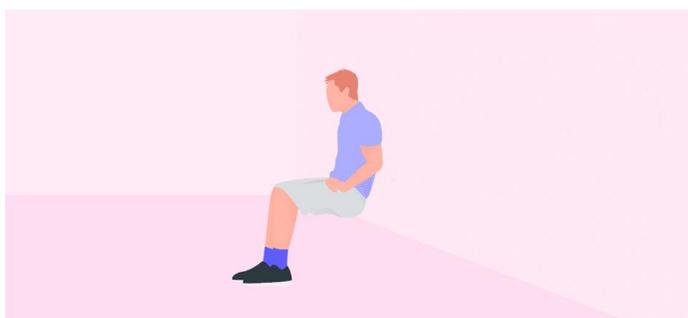
## Le gainage superman

Vous avez l'âme d'un.e super-héroïne ? Essayez-donc le gainage superman ! Cet exercice, régulièrement conseillé par les kinésithérapeutes, est très utile pour renforcer les lombaires et le dos. Pour cet exercice, rien de plus simple : couchez-vous à plat ventre, bras et jambes tendus comme si vous voliez dans les airs. Décollez ensuite votre torse du sol tout en levant vos jambes. Contractez vos fessiers et redescendez lentement. N'oubliez pas de respirer calmement et profondément pendant tout l'exercice !



## L'exercice de la chaise

La chaise est un exercice de gainage qui travaille les cuisses et notamment les quadriceps dans une position statique. Pour faire la chaise, la seule chose dont vous avez besoin, c'est d'un mur. Choisissez le plus beau de votre domicile et définissez un objectif de temps. Collez votre dos bien droit et descendez vos jambes jusqu'à former un angle droit. Portez le regard loin devant vous et gainez vos abdos. Maintenant, il ne vous reste plus qu'à tenir bon !



# LES MOUVEMENTS SPORTIFS DE BASE

## Les dips

Contrairement à ce que certains peuvent dire, on peut faire des dips avec presque rien ! Munissez-vous simplement d'une chaise, on vous explique : les dips permettent de travailler les bras, en particulier les triceps. Placez une chaise derrière vous et posez vos mains à ses extrémités, tout en gardant les bras tendus. Faites fléchir vos coudes jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au sol, puis revenez en position de départ.



## Les pompes

Cette fois, on vous propose un incontournable du poids au corps : les pompes ! Connues de (presque) tous, les pompes sont efficaces pour travailler le haut du corps et notamment les pectoraux. Il y a de nombreuses variantes, telles que les pompes inclinées, déclinées, explosives ... et bien d'autres. Les muscles les plus sollicités ne sont pas les mêmes selon les variantes.



# LES MOUVEMENTS SPORTIFS DE BASE

## Le bridge

Non, on ne parle pas de jeu de cartes ! Le “bridge” également appelé “pont au sol” est un exercice très utile pour renforcer son dos et ses hanches. Qu’en est-t-il de son exécution ? Allongez-vous sur le dos et repliez vos genoux, en gardant bien à plat vos pieds au sol. Placez vos bras sur le sol à vos côtés. Soulevez vos hanches jusqu’à ce qu’elles forment une ligne droite entre les genoux et les épaules. Restez quelques secondes immobiles puis redescendez de manière contrôlée, avant de répéter l’exercice.



## Crunch

Beaucoup de personnes connaissent le crunch comme l’exercice “de base” pour faire ses abdos. Pourtant, trop peu de monde ne s’intéresse au crunch inversé, qui permet pourtant de travailler une zone souvent négligée : le bas des abdominaux.

Prenez un tapis (ou à défaut de quoi amortir le sol) et allongez-vous sur le dos. Mettez vos bras le long du corps, près des fesses, et relevez vos jambes en équerre. Poussez votre bassin vers le haut tout en ramenant vos genoux vers la poitrine, comme si vous vouliez les embrasser. Remettez ensuite vos pieds en position de départ et continuez l’exercice. Attention ça va brûler !

Si des douleurs de dos apparaissent n’hésitez pas à positionner une serviette enroulée en boudin ou un coussin épais sous vos lombaires (bas du dos) pour surélever légèrement vos fesses et diminuer la cambrure de votre dos.

Si vous souhaitez rendre plus difficile encore l’exercice réalisez-le les jambes tendues, en levant vos fesses et projetant vos pieds vers le haut. L’idée est de penser vos jambes comme dans un tuyau. En montant vers le ciel elles ne doivent ni partir vers l’avant ni partir vers l’arrière (comme une chandelle !) Là aussi ça chauffe !





Je cultive mon bien-être !

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT  
Maison Sport Santé Ufolep

**MAISON SPORT SANTÉ UFOLEP**

**POUR VOTRE SANTÉ  
BOUGEZ AVEC NOUS !  
À VOTRE RYTHME**

INFORMATIONS ET CONSEILS

BILAN ET ACCOMPAGNEMENT

ORIENTATION

**UN PACK GAGNANT**  
POUR AMÉLIORER VOTRE  
BON ETAT DE SANTÉ  
ET ÉLOIGNER DE VOUS  
TOUTES LES MALADIES



# LES 10 ÉTIREMENTS DE BASE

## 1 La position de l'enfant



1

Asseyez-vous sur vos genou. Amener votre tête le plus près des genou possible voire posez-la sur le sol ou sur votre lit. Attrapez vos pied et laissez tomber vos épaules. Relâchez vous et respirez amplement par le nez.

## 2 Le chien et chat



2

Alterner le dos rond et le dos creux en inspirant des creux et soufflant tout son air lentement sur le dos rond. Laissez votre corps bouger au rythme de votre souffle et non l'inverse.

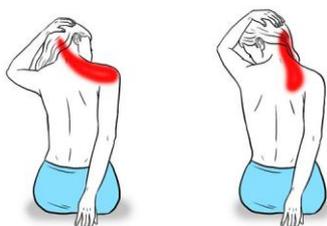
## 3 L'étirement du psoas



3

Le psoas est un muscle peu connu et donc souvent délaissé alors que très sollicité ! Poser vos deux genoux sur le sol, avancez une jambe à l'équerre et tendez un peu la jambe arrière de façon à l'étirer. Tendez vos bras vers le ciel pour vous équilibrer et accentuez peu à peu la fente. Vous devez sentir que ça tire devant votre hanche et votre cuisse ! Maintenez la posture 15s dans un premier temps. Répéter 2 à 3 fois par jour pour chaque jambe.

## 4 Etirement du trapèze



4

Cette position d'étirement sert à détendre les tensions que vous pouvez ressentir au-dessus des épaules et pour lesquelles on dit souvent que l'on est « tendu ». Pour détendre vos muscles trapèzes baissez la tête sur un côté pour venir déposer si possible votre oreille sur votre épaule. Vous pouvez accompagner avec votre main ce mouvement. Dès que ça tire, on ne force pas plus et on respire très lentement et profondément. Attention c'est la tête qui va vers l'épaule et non l'épaule qui se lève.

## 5 Etirement des ischios



5

Commencez par vous mettre à genou. Avancez une jambe devant vous à l'équerre puis tendez là en poussant vos fesses vers l'arrière. Si la tendre est difficile vous pouvez positionner un coussin ou une serviette enroulée sous votre pied avant pour surélever un peu votre jambe. Maintenez votre dos droit en inspirant votre nombril ou contractant vos abdominaux. Maintenez 30s de chaque côté. Répétez une fois.

# LES 10 ÉTIREMENTS DE BASE

Tout d'abord, allongez-vous sur le dos. Pliez ensuite vos genoux et ramenez-les lentement vers votre ventre. Vous devez alors ressentir une légère tension dans le bas de votre dos. Puis, relâchez vos genoux et étendez progressivement les jambes sur le lit. Maintenez la position 30 secondes, et refaites le mouvement 3 fois minimum.

6

## L'étirement du réveil,



L'étirement idéal au réveil ! Encore dans votre lit, passez une jambe au-dessus de l'autre et laissez-la tomber sur le matelas tout en maintenant une fesse toujours à plat sur le matelas. Avec votre bras opposé maintenez votre jambe et tournez votre regard à l'opposé de la jambe. Vous pouvez rester 30 secondes minimum dans cette position, de chaque côté. Il est aussi possible qu'un craquement se fasse dans vos lombaires. Relâchez-vous et beaucoup de tensions vont s'échapper de votre dos !

7

## La torsion du dos allongée



Comme si vous vouliez vous asseoir en tailleur, reliez vos deux pieds en les mettant toute plantaire contre toute plantaire. Abaissez vos genoux vers le sol le plus possible tout en gardant bien le dos droit. Fixez droit devant vous, ça aide à se tenir droit. Vous devez sentir l'étirement à l'intérieur de vos cuisses. En suivant l'image n°2 vous pouvez également réaliser cette posture en étant allongée, posture qui permet de se relâcher davantage. Elle peut toutefois créer une cambrure dans votre dos, si celle-ci est désagréable vous pouvez positionner une serviette ou un petit oreiller sous le bas de votre dos.

8

## Le papillon



Allongez-vous sur votre lit ou sur un tapis. Amenez votre jambe droite vers votre poitrine. Ensuite venez coller votre pied gauche sur votre genou droit. Attrapez votre genou droit avec vos mains pour maintenir la position. Respirez lentement et profondément. Maintenez 30 s de chaque côté. 2 fois pour chaque jambe en la maintenant 20 à 30 secondes. La posture est aussi réalisable en étant assis.e et en gardant le dos droit ou adossé.e contre un mur.

9

## L'étirement du grand fessier



Enchaîner torsions vers l'arrière du dos puis étirement des épaules en essayant de rapprocher vos deux mains à l'arrière de votre dos. C'est possible que ça coince ! Garder la tête face ou vers le côté tout en maintenant une respiration la plus lente que possible.

10

## Le dos et les épaules



# ET LA RESPIRATION DANS TOUT CA ?

## TROIS « R » POUR RESPIRER

**R**ythmer sa respiration en fonction des exercices et de leur intensité. Mise à part les Jumping Jacks, tous les exercices de ce guide peuvent être réalisés à un rythme lent. Le plus important est de réaliser correctement le mouvement et pouvoir répéter 10 fois les mouvements. La respiration lente permet de se concentrer et elle est plus simple qu'une respiration très saccadée à maintenir dans le temps. Pour du gainage par exemple maintenez une longue et lente respiration. Dans un effort rapide mais intense (squat, burpees, saut, sprint), la respiration doit être efficace si l'on souhaite répéter les mouvements. Ainsi favorisez une rapide inspiration, puis une expiration un peu plus longue pour bien vider vos poumons et recommencer.

**R**épéter des cycles de respiration. La respiration contient une phase d'inspiration, de blocage et d'expiration. Commencez toujours par expirer tout votre air et vider vos poumons avant de commencer un exercice et d'inspirer. Comme une bouteille que vous videz entièrement avant de la remplir d'une nouvelle boisson. Enchaînez des inspirations puis des expirations au rythme souhaité en cherchant toujours à vider complètement ou remplir complètement vos poumons.

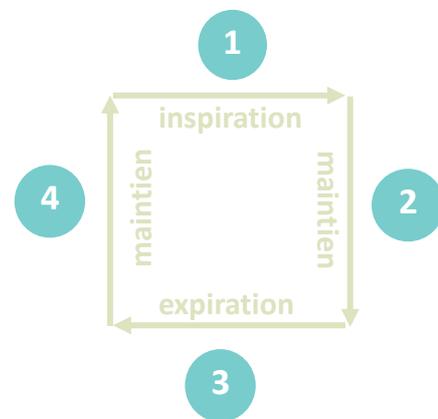
**R**accorder ses mouvements à sa respiration pour s'écouter. En général, c'est le mouvement qui doit suivre notre respiration et non l'inverse, pour écouter son rythme et ne pas aller plus vite. Ainsi préparer votre respiration au rythme souhaité et débiter vos mouvement. Inspirez dans la préparation du mouvement et soufflez pendant la contraction du muscle ou dans le mouvement d'étirement. L'expiration étant plus contrôlable que l'inspiration, il est possible de jouer avec et d'allonger longuement le temps d'expiration pendant le mouvement souhaité. Elle pourra donc me servir dans les mouvement ou rythmes les plus complexes pour adapter

# ET LA RESPIRATION DANS TOUT CA ?

**C'EST L'HEURE DE LA MISE EN PRATIQUE !**

## RESPIRATION « CARRÉE »

À tout moment de la journée, fermez les yeux, assis.e ou allongé.e Posez vos mains sur votre ventre pour le sentir bouger. Inspirez avec le nez pendant 4 secondes. Bloquez votre respiration 4 secondes. Puis soufflez avec la bouche 4 secondes. Bloquez à nouveau 4 secondes votre respiration. Sentez votre ventre se gonfler puis se vider. Vous pouvez augmenter les durées d'inspiration et d'expiration une fois que vous vous sentez à l'aise. A réaliser autant de fois qu'un coup de stress, d'angoisse, de tension voire de grande fatigue apparait. Cette respiration permet de se concentrer sur soi et contrôler ses émotions. Pensez à maintenir abaissées vos épaules et laisser l'ensemble de votre corps se relâcher.



## RESPIRATION DU RÉVEIL

Le moment du réveil est précieux pour commencer sa journée. C'est là que tout se joue ! Pourtant, en semaine le réveil est pour beaucoup d'entre nous synonyme de rapidité, de brutalité voire de frustration quand le réveil sonne trop tôt...Alors tentons ensemble de rendre ce moment un peu plus doux, positif et privilégions ces quelques minutes pour un temps à soi avant l'agitation de la journée. Avant de vous lever, prenez quelques instants pour vous, inspirez profondément et le plus longtemps possible en remplissant le maximum vos poumons d'air. Vous pouvez associer cette inspiration à un mouvement d'étirement de vos bras. Ensuite, soufflez le plus lentement possible votre air. Répéter 5 fois les respirations chaque matin.



# ET LA RESPIRATION DANS TOUT CA ?

**C'EST L'HEURE DE LA MISE EN PRATIQUE !**

## MÉDITATION SEULE OU IMAGES MENTALES

Le mot « méditation » peut faire peur quand on n'a pas l'habitude d'en faire mais voici deux exercices qui sont simples à réaliser et qui permettent de se concentrer sur ses objectifs et se reposer. Le plus difficile peut être de trouver le cadre idéal pour le faire. Choisissez donc un lieu calme où vous pouvez être seul.e 5 min.

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position où vous vous sentez à l'aise. Fermez les yeux et respirez lentement. Maintenant un champ des possibles s'offre à vous. Voici deux scénarios que vous pourrez utiliser, pour vous comme pour vos enfants, vos aînés etc...

### Voyager dans sa tête

Les yeux fermés et votre corps le plus relâché possible restez là quelques instants.

Maintenant durant les 3 prochaines minutes vous allez vous remémorer un souvenir qui vous plaît ou imaginer votre lieu de rêve, de voyage ou du quotidien. Un lieu qui est beau où vous vous sentez bien.

Baladez-vous dans ce lieu. Imaginez-en les moindres détails. Quel temps fait-il ? Que ressentez-vous sur votre corps ? Vous souriez. Déplacez-vous dans ce décor en profitant le plus possible de tout ce que vous y voyez. Vous pouvez y croiser d'autres personnes. Imaginez leurs visages précisément. Y-t-il du vent ? Vous pouvez le sentir légèrement ou fortement passer sur votre visage.

Prenez quelques minutes pour imaginer ce que vous aimeriez faire dans ce lieu. Imaginez ses moindres détails et figez-les dans votre mémoire.

Maintenant relâchez votre visage et détendez-vous. Restez là et respirez.

Avant de rouvrir les yeux prenez un temps pour vous, pour sortir et fermer la porte du monde que vous venez de créer. Avant de vous relever vous pouvez bouger tout doucement vos doigts de pieds, vos mains, puis vous enrouler en boule avant de vous relever doucement.

Chaque fois que vous refaites cette méditation vous pouvez repartir dans votre monde.

### Voyager dans son corps

Si vous souhaitez aller plus loin dans votre respiration au quotidien, voici un exercice entre respiration et méditation pour se détendre et appréhender son corps. Nous vous conseillons d'être allongé.e sur le dos pour plus de confort et de meilleures sensations, mais vous pouvez vous positionner comme vous le souhaitez. Les yeux fermés et votre corps le plus relâché possible, restez sans bouger quelques instants en laissant votre corps se détendre le plus possible sur le sol. Choisissez dans votre tête un petit objet, un petit animal, une image ou un symbole. Maintenant imaginez ce symbole déposé sur votre front. Pendant les prochaines minutes, faites se déplacer ce petit objet/symbole tout au long de votre corps et relâchez chaque partie de votre corps à son passage. Partez de votre fond, au milieu de vos yeux, sur votre nez puis votre bouche pour relâcher tout votre visage. Il peut ensuite se balader dans votre cou, puis sur une épaule et glisser lentement jusqu'au bout de vos doigts. Imaginez-le se déplacer tout doucement. Faites-le ensuite passer le long de votre seconde épaule puis votre bras et jusqu'au bout de vos doigts. Puis faites-le descendre tout le long de votre dos, vertèbre par vertèbre puis le long de chaque jambe jusqu'au bout de vos doigts de pied. Restez là et respirez. Avant de rouvrir les yeux prenez un temps pour vous. Pour vous éveiller, vous pouvez bouger tout doucement vos doigts de pieds, vos mains, puis vous enrouler en boule avant de vous relever doucement.

Cette méditation est réalisable seule, en groupe, avec des enfants...

# 3 ENCHAÎNEMENTS DE POSTURES POUR GAGNER EN MOBILITÉ ET EN ÉQUILIBRE CHEZ SOI SANS MATÉRIEL :

## 1. OUVERTURE DE HANCHE ET MOBILITÉ DE GENOU,

Debout les jambes tendues et pieds légèrement écartés, montez la jambe gauche devant vous tendue. Pliez la jambe qui est devant vous, faite la passer sur le côté de votre corps pour amener votre genou sur votre gauche et sentir vos muscles de la hanche gauche s'étirer. Tendez ensuite votre jambe gauche vers l'arrière sans la reposer au sol. Levez la jambe puis redescendez-la pour revenir à la position de départ la jambe tendue devant vous. Effectuez cet enchaînement 3 fois sans vous arrêter. Ensuite reposez la jambe par terre réaliser-le à nouveau avec la jambe droite. Vous pouvez garder à côté de vous une chaise ou autre meuble pour vous équilibrer et vous sécuriser.

## 2. SALUTATION AU SOLEIL DEBOUT OU SUR CHAISE,

Cet enchaînement consiste à alterner des postures debout et des postures au sol de manière cyclique. Il peut être répété jusqu'à 10 fois mais rien qu'une à deux répétitions peuvent avoir un effet sur votre corps. Cette salutation, très pratiquée dans le yoga est un enchaînement de posture simples, qui peuvent être complexifiées, et qui ont pour objectif de réveiller votre corps. Aussi, réalisée de manière rythme et tonique, en maintenant très peu de temps chaque position elle est un très bon exercice de renforcement musculaire.



## 3 ENCHAINEMENTS DE POSTURES POUR GAGNER EN MOBILITÉ ET EN ÉQUILIBRE CHEZ SOI SANS MATÉRIEL :

1. *Debout les mains collées devant votre cœur, inspirez en levant les bras vers le plafond et en vous étirant vers arrière (le dos peut se creuser légèrement).*
2. *Soufflez en descendant votre tête vers votre ventre, si vous le pouvez vers vos genoux, le plus bas possible (tant que vos jambes restent tendues).*
3. *Posez vos mains au sol (en fléchissant les jambes si besoin). Fléchissez une jambe devant vous en posant un pied entre vos mains. Retournez vos doigts de pieds face au sol. Inspirez en relevant votre buste contre votre cuisse, levez le regard vers l'avant, pour marquer une position fente.*
4. *Retournez vos orteils contre le sol (pour vous appuyer dessus), ramenez votre jambe avant à côté de la jambe arrière puis soufflez votre air en levant les fesses et basculant la tête vers le bas pour former une sorte de montagne.*
5. *Fléchissez les jambes et les bras pour rapprocher votre visage du sol, glisser le long du sol et déposer votre ventre. Inspirez en poussant dans vos bras, déposer vos pieds face au sol et vos jambes, sauf votre buste qui se relève et se creuse légèrement vers l'arrière durant l'inspiration. Tendez vos bras et étirez légèrement votre tête vers l'arrière.*
6. *Vous êtes arrivé.e à la fin du premier mouvement, la moitié de la salutation. Pour clore le cycle de la salutation, vous allez effectuer à nouveau tous ces mouvements mais dans le sens inverse pour revenir à la position debout du départ.*



## 3 ENCHAINEMENTS DE POSTURES POUR GAGNER EN MOBILITÉ ET EN ÉQUILIBRE CHEZ SOI SANS MATÉRIEL :

6. Pour cela, reprenez votre souffle, crochetez vos doigts de pieds contre le sol puis soufflez votre air tout en poussant dans vos jambes, en levant les fesses vers le ciel et en basculant la tête vers le bas pour former à nouveau la montagne.
7. Inspirez et ramenez une jambe entre vos deux mains et relevez la tête pour fixer votre regard vers l'avant (position de la fente au sol).
8. Soufflez et ramenez votre jambe arrière à côté de la jambe avant, en poussant vers l'avant et levant les fesses pour laisser votre buste basculer vers l'avant et tenter d'amener votre tête et vos mains le plus bas possible vers le sol.
9. Inspirez et relevez-vous complètement en vous étirant le plus possible vers le ciel voire en creusant légèrement votre dos vers l'arrière. Maintenez toujours votre tête entre vos deux coudes.
10. Soufflez lentement pour revenir à la position de départ dos droit et les mains entre la poitrine.

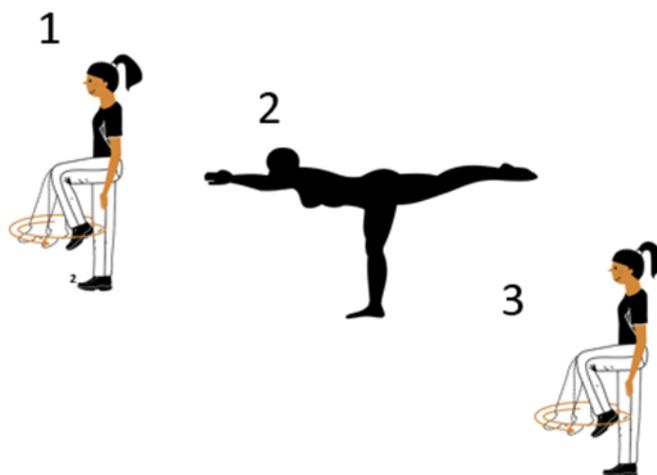
Vous pouvez répéter cet enchaînement plusieurs fois. Si les positions sont trop douloureuses ou que cela vous déséquilibre trop d'effectuer la salutation au soleil debout, vous pouvez la réaliser assis.e sur une chaise selon les mêmes instructions.

### 3. TRAVAILLER SON ÉQUILIBRE AVEC LE « YOGI »,

Réalisez la routine ci-dessous avec le moins de déséquilibre possible. Levez la jambe gauche devant vous. Fixer un point au loin, concentrez-vous et sentez vos doigts de pieds s'accrocher au sol comme un oiseau sur sa branche. Passez ensuite votre jambe vers l'arrière tendue en basculant votre buste vers l'avant. Vous pouvez tendre vos bras vers l'avant ou les garder sur le côté comme un avion. Maintenez 3 secondes chaque posture. Revenez ensuite à la position précédente le genou plié devant vous. Reposer enfin le pied au sol.

Répéter le mouvement 2 à 3 fois sur chaque jambe en vous concentrant de plus en plus sur votre respiration et sur chaque mouvement que vous réalisez pour diminuer peu à peu les déséquilibre.

Vous pouvez vous tenir dans un premier temps à une chaise ou la garder près de vous en cas de déséquilibre.



# LA MARCHÉ UN OUTIL SIMPLE POUR ÊTRE PLUS ACTIF.VE

Un des indicateurs que l'on voit beaucoup concernant le niveau de sédentarité, en plus des heures passées assis.e ou devant un écran, c'est le nombre de pas réalisés par jour. Pour être en bonne santé et non sédentaires il est recommandé d'en effectuer plus de 10 000.

Sur le principe, cela semble simple de marcher. C'est notre moyen de locomotion. Nous marchons pour aller d'un point A à un point B chaque fois que l'on souhaite se déplacer. Entre le travail, les responsabilités de chacun.e et les activités nous devrions atteindre largement 10 000 pas non ? En réalité, cela semble souvent complexe. Avec des lieux de travail de plus en plus éloignés des lieux de résidence et l'accélération du mode de vie, nous favorisons le recours à la voiture et aux transports en commun, quant à l'inverse, les métiers de bureau se multipliant, les distances à réaliser pendant la journée, elles diminuent, forçant parfois les salarié.e.s à rester assis.e.s 6 à 10 heures jour ! Si vous êtes concernés par ces deux problématiques, il vous est sûrement difficile de marcher longtemps dans la journée.

Facile d'usage et bénéfique pour la santé la marche est à la croisée de multiples enjeux en matière d'aménagement du territoire, ce qui lui confère indéniablement une attention croissante de la part des collectivités et des élus pour en favoriser la pratique, aussi bien utilitaire que sportive.

- En descendant des transports en commun un arrêt plus tôt ou préférer la marche pour quelques arrêts,
- En prenant les escaliers plutôt que les ascenseurs ou escalators,
- En se levant toutes les 20 min et faisant une pause pour se dégorger les jambes,
- En vous déplaçant à pied ou à vélo pour les trajets de plus de 1 à 5km,
- Vous équipez (chaussures, sac à dos) pour faciliter et encourager vos déplacements à pied.

Nous dépensons entre **300 et 400** calories lorsqu'on fait **10 000 pas**. Voici deux propositions qui vous permettront de dépenser les mêmes calories et compenser l'exercice respiratoire de la marche. *En fin de guide vous trouverez une liste à cocher pour vous aider à être plus actif.ve au quotidien !*

## La marche nordique

Le principe : accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche, et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.

Accessible à tous, moins traumatisante que le jogging, c'est un sport complet qui permet d'entretenir ou d'améliorer sa condition physique puisqu'elle :

- s'adresse à toutes personnes désirant s'initier ou reprendre une activité physique.
- se pratique toute l'année.
- fait travailler les jambes, les bras, les épaules, les pectoraux, les fessiers, les abdominaux, le dos,
- diminue les contraintes sur certaines articulations (genoux, hanches, dos) grâce aux bâtons,

**Le + :** Des parcs de « marche nordique » sur le modèle des parcours de santé commencent à se mettre en place en France ou des collectives comme la Région île de France développent des Applications (« [Bougeott](#) »)

## La marche exploratoire

L'objectif : s'approprier le territoire et marcher en s'amusant à partir d'ateliers intégrés au parcours. Adaptée et adaptable à vos besoins et envies, la marche exploratoire se pratique seule ou en groupe.

Un principe : se déplacer selon vos ressentis puis vous arrêter pour pratiquer :

- Un temps d'étirement,
- Un temps de respiration,
- Un relai à plusieurs,
- Un temps de renforcement musculaire,
- Un temps d'échange et discussion à plusieurs,
- ....

**Le + :** Une séance UFOLEP complète à retrouver en annexe de ce guide 😊

# 3 ENCHAINEMENTS DE POSTURES POUR GAGNER EN MOBILITÉ ET EN ÉQUILIBRE CHEZ SOI SANS MATÉRIEL :



Le sommeil représente la forme la plus aboutie du repos. Il permettrait ainsi à l'organisme de **récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental**. Les troubles du sommeil et leur fréquence ont augmenté ces dernières décennies en touchant en 2022 une part importante de la population. 36 % des Français déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil.

## A quoi ça sert de dormir ?

Le tiers du temps que nous passons à dormir est loin d'être du temps perdu. Le sommeil remplit de très nombreuses fonctions : la récupération, la croissance, l'activation du système de défense immunitaire, de mémorisation, etc. La quantité et la qualité du sommeil sont indispensables à la poursuite d'une vie en bonne santé. Dès l'adolescence, mais surtout à l'âge adulte, l'insuffisance de sommeil est associée non seulement à de nombreuses pathologies (maladies métaboliques et cardiovasculaires, cancers, etc.) mais aussi à un risque accru de dépression et de mauvaise santé mentale.

## UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL C'EST AU MOINS

**3 à 5 cycles**  
de **90 minutes**  
en moyenne



### La mélatonine, l'hormone qui porte conseil

L'induction du sommeil est également sous la dépendance hormonale de la mélatonine. Appelée communément **hormone du sommeil**, la mélatonine est produite en situation d'obscurité, en début de nuit, par la glande pinéale, située à l'arrière de l'hypothalamus. A l'inverse, lorsque l'environnement est lumineux, sa synthèse est inhibée. Lorsqu'elle est libérée en début de nuit, elle **favorise le déclenchement du sommeil**. Avec le vieillissement, la production de mélatonine est de moins en moins efficace. C'est ce qui explique de nombreux troubles du sommeil liés à l'âge.

- MALADIES CARDIOVASCULAIRES
- OBÉSITÉ ET DIABÈTE
- CANCER
- ACCIDENTS



UN MAUVAIS SOMMEIL AUGMENTE LEUR RISQUE

### Quelques recommandati

- de 3 à 5 ans → de 10 à 13 heures
- de 6 à 13 ans → 9 à 11 heures
- de 13 à 18 ans → de 8 à 10 heures
- de 18 à 65 ans → de 7 à 9 heures
- de 65 ans et plus → de 7 à 8 heures

L'activité physique (AP) influence positivement le sommeil nocturne en augmentant sa quantité et sa qualité. Chez l'adolescent comme chez l'adulte, l'AP augmente la durée totale du sommeil, diminue le temps d'endormissement, améliore l'efficacité du sommeil, augmente le sommeil lent profond et diminue la durée des éveils nocturnes. Les effets positifs de l'AP sur le sommeil apparaissent dès la mise en place d'une AP ponctuelle et deviennent pérennes lorsque la pratique devient régulière. Plusieurs études ont montré que la régularité de l'AP, plutôt que l'intensité ou le temps total d'AP, était associée à l'amélioration du sommeil chez les adolescents.

# 3 ENCHAINEMENTS DE POSTURES POUR GAGNER EN MOBILITÉ ET EN ÉQUILIBRE CHEZ SOI SANS MATÉRIEL :

## Les 8 points clés d'un bon sommeil :

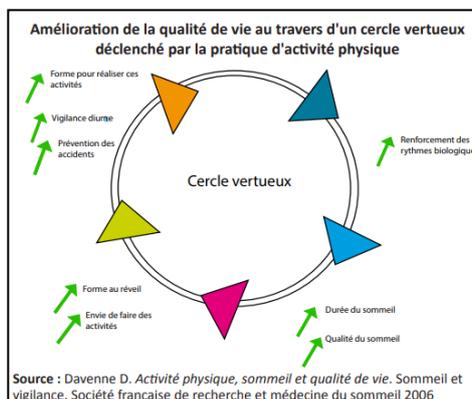
1. **Dormir dans un environnement sombre et calme et le plus possible d'une seule traite,**
2. Avoir une pratique sportive régulière voire cyclique pour renforcer l'horloge circadienne,
3. Limiter la pratique 2 à 3 h avant de se coucher,
4. **Réduire les produits excitants** (boissons énergisantes, sucres...), et les éviter au moins 4 heures avant le coucher ;
5. **Ne pas manger un repas trop lourd le soir**, mais manger suffisamment pour ne pas avoir faim dans la nuit et ne pas se coucher dans les 2 heures minimum qui suivent le repas,
6. **Dormir dans un environnement ayant une température autour des 18°C** afin faire baisser température corporelle également, ce qui favorise le bon sommeil ;
7. **Faire des siestes**, inférieures à 30 minutes qui aideront à retrouver concentration, vigilance et performance.
8. **Se réserver un moment de décompression** avant d'aller se coucher d'au minimum 30 mn, de façon à se coucher calme et détendu.e.

ons  
res / jour  
es / jour  
res / jour  
res / jour  
res / jour

### Activité physique et sommeil

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ↓ qualité et quantité de sommeil</li> <li>• ↓ envie de se dépenser</li> <li>• ↓ de la vigilance, de la concentration, de la mémoire</li> <li>• Insomnie</li> <li>• Maux de tête, douleurs musculaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endormissement rapide</li> <li>• Réveils nocturnes moins fréquents, cycles plus réguliers</li> <li>• Augmentation de la durée du sommeil</li> <li>• Augmentation de la vigilance, de la concentration, de la mémoire</li> </ul>
<b>Pas d'activité</b>	<b>Activité régulière</b>

Sources : [http://www.santé.gouv.fr/MG/pdf/passeport\\_du\\_sommeil.pdf](http://www.santé.gouv.fr/MG/pdf/passeport_du_sommeil.pdf)



DES NUITS de moins de **6 h**  
AUGMENTENT LE RISQUE DE **DIABÈTE DE TYPE 2** DE 28 %

CHEZ LES ADOS, UN SOMMEIL INSUFFISANT EST CORRÉLÉ À UN **PLUS PETIT VOLUME DE MATIÈRE GRISE**

MANQUER DE SOMMEIL **X 4 %** LE RISQUE D'ATTRAPPER UN RHUME

### Sources :

INSERM : <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>

ONAPS : [https://onaps.fr/wp-content/uploads/2021/04/Onaps\\_Bulletin-05.pdf](https://onaps.fr/wp-content/uploads/2021/04/Onaps_Bulletin-05.pdf)



Avant de fermer ce guide et vous lancer dans vos nouvelles habitudes découvrez les conseils UFOLEP pour améliorer votre santé à travers votre alimentation !

On entend souvent le slogan « Bien Manger Bouger » à la télévision, dans les journaux, sur internet etc.. . Mais pourquoi associer l'activité physique à l'alimentation ? Quels sont les liens entre ce que l'on met dans notre assiette, notre mode de vie et notre vision de la santé ?

La nutrition englobe l'ensemble des éléments relatifs à l'alimentation, l'hydratation et l'activité physique. Bien manger fait donc partie d'un tout pour être en bonne santé.

Dès lors que l'on parle de rendre plus actif notre quotidien il donc est impératif de regarder ce qui se passe dans notre assiette et tenter ici aussi d'améliorer nos habitudes et identifier ce qui pourra nous permettre de prendre soin de soi !

Les prochaines pages de ce guide vont vous permettre d'identifier et de comprendre les bienfaits d'une bonne alimentation et les conséquences d'une mauvaise alimentation.

Retrouvez ci-après la matrice UFOLEP de la nutrition pour quelques repères et même un programme de repas types !

**Pour aller plus loin, retrouvez le Guide UFOLEP Sport et Nutrition.**



Avant toute chose, et maintenant que votre quotidien est plus actif, voici quelques idées de menus pour accompagner vos journées et vos séances sportives :



# L'ALIMENTATION ET LE SPORT À L'UFOLEP

## Repas / collation pour tous les jours

<p><b>Matin au réveil</b></p>	<p>Matin au réveil pour tout le monde : 450ml d'eau à jeun + jus d'un citron pressé.</p>
<p><b>Petit déjeuner</b></p> <p>(Important : Il faut éviter les lipides le matin le plus possible quand on est en surpoids)</p>	<p>Flocons avoine (50 à 80g sec) cuits à l'eau chaude + miel + fruits séchés (raisins, figues, abricots, dattes).</p> <p><i>Ou</i> pancake maison farine complète (blé bio, épeautre, châtaigne, sarrasin...) + banane écrasée</p> <p><i>Ou</i> œufs/viande séchée/fromage frais + pain fait à base de céréales complètes (d'épeautre, farine de sarrasin...)</p> <p>+ 1-2 fruits frais : banane, pomme, poire, agrumes.</p>
<p><b>Midi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mangez une portion de protéine animale ou végétale → volaille, dinde, petit poisson sardines ou poisson blanc, œuf coque ou brouillés, lentilles, pois chiches, petits pois...</li> <li>- Ajoutez une portion de glucides essentiels de préférence non céréaliers : pomme de terre vapeur ou cuites à l'eau, patate douce,</li> <li>- Également, 1 à 2 portions de légumes (crus ou cuits) : salade verte, carotte, chou, légumes verts cuits (épinards, haricots verts, courgettes...)</li> <li>- Terminez avec 1 fruit en dessert : pomme, compote de pomme sans sucres rajoutés.</li> </ul>
<p><b>Fin après-midi vers 17h</b></p>	<p>Collation 1 ou 2 fruit frais / des fruits cuits (compote pomme, poire) / smoothie de fruits mixés (banane, orange, gingembre, pomme...)</p> <p>Si sport après cette collation : 2 fruits frais et quelques séchés, éviter oléagineux car ralentissent absorption glucose/fructose</p>
<p><b>Soir</b></p>	<p>Les repas végétariens sont souvent plus simples à digérer (sans viande, ni poissons ni œufs ni fromage) et permette un meilleur sommeil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prenez des « glucides essentiels » → pomme de terre, patate douce, courges vapeur ou mijotée ou four <i>ou</i> un peu de céréales complètes = riz complet, boulgour complet, pâtes complètes <i>ou</i> des légumineuses : lentilles corail, pois cassés, pois chiches, houmous,</li> <li>- Ajouter des légumes cuits de préférence, tous les légumes que vous voulez, car le cru est moins digeste le soir. Mais vous pouvez également manger quelques éléments crus comme la salade, les épinards, le persil, la coriandre...</li> <li>- Enfin, n'hésitez pas à utiliser une huile comme l'huile d'olive ou l'huile de coco riche en lipide. Si vous avez encore faim, prenez un dessert à base de fruits cuits/datte/pomme crue.</li> </ul>



# L'ALIMENTATION ET LE SPORT À L'UFOLEP

Repas / collation en cas de pratique sportive	
<b>Matin au réveil</b>	Si vous faites du sport le matin, buvez 500 ml d'eau au réveil avec du jus d'un citron pressé dedans.
<b>Petit déjeuner</b>  (Important : Il faut éviter les lipides le matin le plus possible quand on est en surpoids)	Attendez 20 minutes après la collation puis prendre un petit déjeuner riche en nutriments mais digeste et léger (smoothie ou salade de fruits par exemple) avant l'activité. Ne pas pratiquer à jeun. Prenez une grande salade de fruits frais et séchés ou un smoothie fait de fruits mixés avec du miel. Vous pouvez également utiliser des fruits surgelés pour le smoothie.
<b>Midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mangez une portion de protéine animale ou végétale → volaille, dinde, petit poisson sardines ou poisson blanc, œuf coque ou brouillés, lentilles, pois chiches, petits pois...</li> <li>- Ajoutez une portion de glucides essentiels de préférence non céréaliers : pomme de terre vapeur ou cuites à l'eau, patate douce,</li> <li>- Également, 1 à 2 portions de légumes (crus ou cuits) : salade verte, carotte, chou, légumes verts cuits (épinards, haricots verts, courgettes...)</li> <li>- Terminez avec 1 fruit en dessert : pomme, compote de pomme sans sucres rajoutés.</li> </ul>
<b>Fin après-midi vers 17h</b>	A consommer dans l'heure qui suit la fin de l'activité : eau riche en bicarbonates (Saint-Yorre, célestin) + citron pressé
<b>Soir</b>	<p>Les repas végétariens sont souvent plus simples à digérer (sans viande, ni poissons ni œufs ni fromage) et permette un meilleur sommeil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prenez des « glucides essentiels » → pomme de terre, patate douce, courges vapeur ou mijotée ou four ou un peu de céréales complètes = riz complet, boulgour complet, pâtes complètes ou des légumineuses : lentilles corail, pois cassés, pois chiches, houmous,</li> <li>- Ajouter des légumes cuits de préférence, tous les légumes que vous voulez, car le cru est moins digeste le soir. Mais vous pouvez également manger quelques éléments crus comme la salade, les épinards, le persil, la coriandre...</li> <li>- Enfin, n'hésitez pas à utiliser une huile comme l'huile d'olive ou l'huile de coco riche en lipide. Si vous avez encore faim, prenez un dessert à base de fruits cuits/datte/pomme crue.</li> </ul>

# LES CONSEILS DE L'UFOLEP POUR AMÉLIORER TA SANTÉ ET TON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN



Boire 1,5 à 2 litres / jour à l'exclusion du thé et du café



les légumes verts et les choux

## AUGMENTER

### Fruits et légumes en abondance



Utiliser et varier les épices et les herbes



les courges et pommes de terres (amidon)



les fruits rouges, les pommes, les bananes, les poires



Moins de céréales, plus d'amidon



1 apport (100g-150g) de protéine animale ou végétale / jour



10% maximum au quotidien d'aliments lipidiques

## ALLER VERS



Limiter les protéines (riches en lipides)



Les graisses transformées



Les céréales blanchies et produits à base de céréales transformées



Association du gras et du sucré



Laitages animaux 2 fois / semaine maximum

## RÉDUIRE

# PRÊT.E POUR UN PROGRAMME EN AUTONOMIE ?



**ufolep**

# S'ÉVALUER, SE DONNER DES OBJECTIFS : LE BILAN SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

## Le **Bilan Sport-Santé Bien-Être UFOLEP**

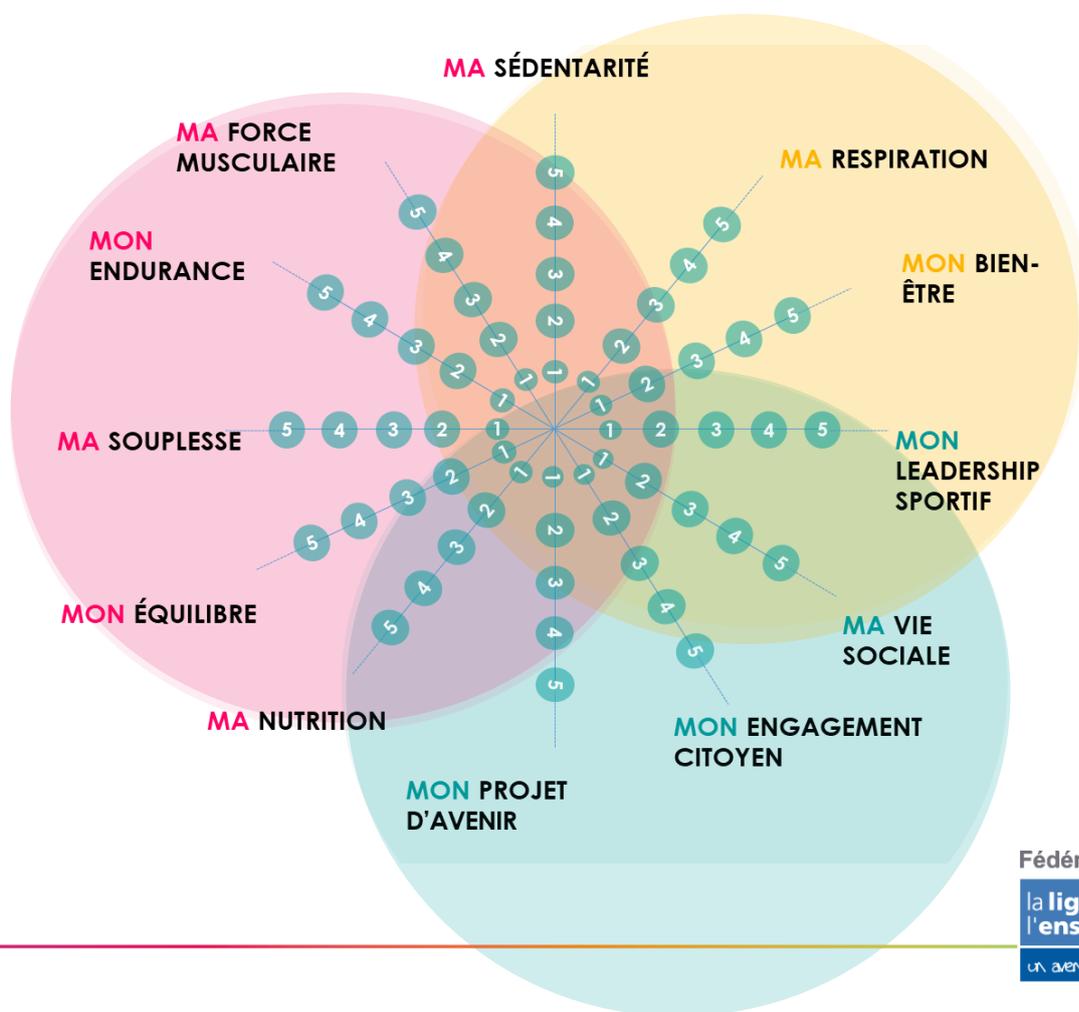
est l'outil qui permet à chacun.e de faire un point sur sa santé globale. Le bilan se présente sous forme de tests et de questionnaires simples à réaliser et sans matériel particulier.

La suite de ce guide vous présente la batterie de tests et questionnaires qui vous permettra de savoir où vous en êtes, quelles sont vos forces et vos perspectives d'amélioration et ainsi programmer tous les exercices présentés dans le guide, dans votre quotidien et selon vos besoins.

Êtes-vous prêt.e. ? Prenez une bouteille d'eau et portez une tenue dans laquelle vous vous sentez à l'aise. Prévoyez 30 minutes minimum pour réaliser ce bilan.

Les tests que vous allez passer ne sont ni douloureux ni dangereux. Vous pouvez cesser à tout moment leur réalisation et reprendre plus tard. Notez vos résultats et votre ressenti pour chaque test réalisé.

*Vous obtiendrez à la fin l'UFOSPHERE ci-dessous adaptée à votre santé !*



# Le Bilan Sport-Santé Bien-Être

*A Mon Rythme*



# Bilan SSBE

## Mon quotidien

		1	2	3	4	5	Initial	Final
Sédentarité	Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, tv, ordinateur, travail...)?	+ de 5h	4 à 5 h	3 à 4h	2 à 3h	Moins de 2h		
	Score A :						/5	/5

		1	2	3	4	5	Initial	Final
Activité physique de loisirs	Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ? Si oui :	Non				Oui		
	A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois /mois	1 fois/ semaine	2 fois/ semaine	3 fois/ semaine	4 fois/ semaine		
	Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60min	+ de 60 min		
	Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	5	4	3	2	1		
Score B :						/20	/20	

		1	2	3	4	5	Initial	Final
Activité physiques quotidiennes	Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense		
	Combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	Moins de 2h	3 à 4h	5 à 6h	7 à 9h	Plus de 10h		
	Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60min	+ 60 min		
	Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	Plus de 16		
Score C :						/20	/20	

Total A + B + C :		
-------------------	--	--

Moins de 18 : inactif /	Entre 18 et 35 : actif /	Plus de 35 : très actif
1	3	5

# Bilan SSBE

## Mon quotidien

Additionnez les scores A + B + C pour obtenir un total sur 40 points possibles et regardez ci-dessous où vous vous situez 

 **VOUS AVEZ UN SCORE INFÉRIEUR À 18** : « Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique, nous vous encourageons à avoir une activité physique régulière pour votre santé. C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité.

 **VOUS AVEZ UN SCORE COMPRIS ENTRE 18 ET 35** : « Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo ! Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé. Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte et pas seulement son intensité. »

 **VOUS AVEZ UN SCORE SUPÉRIEUR À 35** : « Vous avez le profil d'une personne plutôt très active, bravo ! Attention quand même à ne pas dépasser vos limites ! Avez-vous pensé à partager vos moments d'activités ? Pour ne pas pratiquer seul.e et vous engager dans une pratique de groupe.

Pour renseigner l'**UFOSPHERE** finale et relier tous les résultats entre eux, utilisez l'échelle de scores suivante :

Moins de 18 : inactif /	Entre 18 et 35 : actif /	Plus de 35 : très actif
1	3	5

# Bilan SSBE

## Mon corps

### Ma morphologie

Tour de taille	1	2	4	5	Initial	Final
Homme	>120 cm	100-120 cm	80-99cm	< 80cm		
Femme	> 110 cm	90-109 cm	70-89 cm	< 70cm		

### Ma force

Squats / Assis debout	1	2	3	4	5	Initial	Final
	14	17	20	23	25		

### Ma souplesse

Bas du corps	1	2	3	4	5	Initial	Final
	Milieu des tibias ou au dessus	Bas des tibias	Cou de pied	Touchent le sol	Doigts fermés touchent le sol		
Epaules (gratte dos)	Les mains sont écartées de plus de 5 cm	Les mains sont écartée de moins de 5 cm	Les mains se touchent	Les mains se chevauchent	Les mains se touchent paumes contre paumes		

### Mon équilibre

	1	2	3	4	5	Initial	Final
Yogi	Aide pour réaliser les mouvements sans poser le pied	Mouvements parasites et respiration difficile	Mouvements parasites ou difficultés de respiration	Peu de mouvements parasites	Sans mouvement parasite et bonne gestion de la respiration		
Unipodal	1 ou 2s	3-5 s	5-9s	10-14	15 et +		

### Mon endurance

	1	2	3	4	5	Initial	Final
Ressenti	Effort perçu très difficile	Effort perçu difficile	Effort perçu un peu difficile	Effort perçu facile	Effort perçu très facile		
2 min marche	entre 150 et 170	entre 170 et 200	entre 200 et 230	entre 230 et 250	250 et +		

# Bilan SSBE

## Mon corps

### Ma souplesse

**Technique :** Jambes tendues, garder le dos droit avec la nuque et le regard dans son prolongement, la poitrine ouverte et les omoplates resserrés. Descendre le buste en respirant profondément.

Pour détailler le mouvement :

- Tenez-vous droit.e et écartez légèrement les pieds pour vous sentir à l'aise,
- Inspirez profondément et levez les bras vers le ciel,
- Inspirez votre nombril pour contracter vos abdos et garder le dos droit,
- Descendez vers l'avant votre buste et visez tout d'abord de tendre vos bras vers l'avant (position 1),
- Vous devez sentir le poids de votre corps vers l'avant, comme si tout reposait sur vos doigts de pied pour éviter de pousser vos fesses vers l'arrière,
- Garder vos jambes tendues puis descendez le plus bas possible en touchant avec vos mains vos jambes.
- Notez la distance maximale que vous arrivez à atteindre.



### Mon score :

1	2	3	4	5
Le bout des doigts atteint le milieu des tibias ou au-dessus	Le bout des doigts atteint le bas des tibias	Le bout des doigts touche le dessus du pied	Le bout des doigts touche le sol	Les paumes des mains touchent le sol

# Bilan SSBE

## Mon corps

### Mon équilibre

Réalisez la routine ci-dessous, le « Yogi » avec le moins de déséquilibre possible.

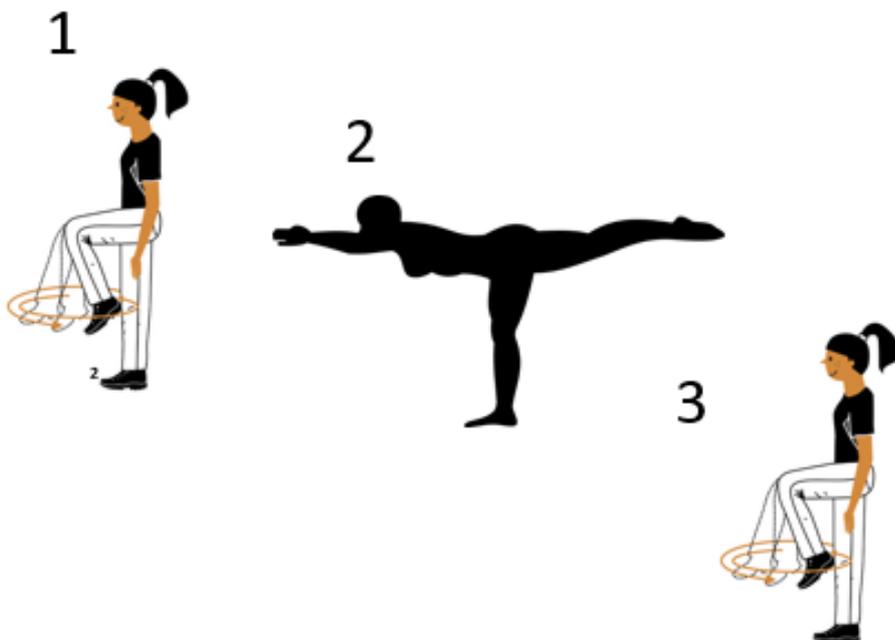
Technique :

- Levez la jambe gauche devant vous. Fixer un point au loin, concentrez-vous et sentez vos doigts de pieds s'accrocher au sol comme un oiseau sur sa branche.
- Passez ensuite votre jambe vers l'arrière tendue en basculant votre buste vers l'avant.
- Vous pouvez tendre vos bras vers l'avant ou les garder sur le côté comme un avion.
- Maintenez 3 secondes chaque posture.
- Revenez ensuite à la position précédente le genou plié devant vous.
- Reposer enfin le pied au sol.

Répéter le mouvement 2 à 3 fois sur chaque jambe en vous concentrant de plus en plus sur votre respiration et sur chaque mouvement que vous réalisez pour diminuer peu à peu les déséquilibres. Vous pouvez vous tenir dans un premier temps à une chaise ou la garder près de vous en cas de déséquilibre.

### Mon score (cocher la case correspondante) :

1	2	3	4	5
Besoin d'aide pour réaliser les mouvements sans poser le pied	Réalisation seule mais mouvements parasites et difficultés de respiration	Réalisation avec des mouvements parasite ou difficultés de respiration	Réalisation avec peu de mouvements parasites	Réalisation sans mouvement parasite et bonne gestion de la respiration



# Bilan SSBE

## Mon bien-être

Reporter en résultat le chiffre correspondant à la case « Non », « plutôt non », « plutôt oui », ou « Oui », selon votre ressenti à chaque question.

### Mon bien-être en 10 questions

					Initial	Final				
					Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui		
MON BIEN-ETRE QUOTIDIEN	1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre	1	2	3	4					
	2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1	2	3	4					
	3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté	4	3	2	1					
	4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens	1	2	3	4					
	5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi	4	3	2	1					
	6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.	1	2	3	4					
	7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi	1	2	3	4					
	8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même	4	3	2	1					
	9. Parfois je me sens vraiment inutile.	4	3	2	1					
	10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.	4	3	2	1					
<b>TOTAL BIEN ETRE (somme des 10 cases)</b>										

Total	< 25	25 – 31	31 – 34	34 – 39	> 39	Initial	Final
	1	2	3	4	5		

### Ma respiration, mise en pratique

					Initial	Final				
					Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui		
MA RESPIRATION	<b>Réaliser 2 min de respiration, immobile, main sur le ventre.</b>									
	1. J'ai ressenti des difficultés pour gérer mon ennui et mon stress pendant les 2 min de respiration	4	3	2	1					
	2. Pour respirer, ma cage thoracique et mon ventre ont bougé avec des mouvements amples.	1	2	3	4					
<b>TOTAL RESPIRATION (moyenne des 2 cases)</b>										

# Bilan SSBE

## Ma vie sociale

Indicateur n°1 : leadership et vie sportive (interactions sociales et lien club)						Initial	Final
Q1 : Au cours de la séance, j'interagis avec les autres participants	1 : Pas du tout	2 : Très peu	3 : Parfois	4 : Souvent	5 : Constamment		
Q2 : Au cours de la séance, j'interagis avec l'accompagnant	1 : Pas du tout	2 : Très peu	3 : Parfois	4 : Souvent	5 : Constamment		
Q3 : Je suis attiré par la pratique d'une activité en association sportive	1 : Pas du tout	2 : Plutôt non		4 : Plutôt oui	5 : Tout à fait		
Q4 : Je prévois de poursuivre une activité sportive associative	1 : Pas du tout	2 : Plutôt non		4 : Plutôt oui	5 : Tout à fait		
Q5 : Je prévois de poursuivre une activité sportive non associative (domicile, amis...)	1 : Pas du tout	2 : Plutôt non		4 : Plutôt oui	5 : Tout à fait		
<b>Total indicateur 1 :</b>						<b>/5</b>	<b>/5</b>
Indicateur n°2 : Mon Engagement citoyen							
Q6a : J'ai une cause/un projet qui me tient à cœur	1 : Pas du tout	2 : Plutôt non		4 : Plutôt oui	5 : Tout à fait		
Q6b : J'aime lutter pour cette cause/ce projet	1 : Pas du tout	2 : Plutôt non		4 : Plutôt oui	5 : Tout à fait		
Q6c : Je m'investis pour cette cause (ou une autre) au sein d'un groupe qui partage mon combat/mes pensées	1 : Pas du tout	2 : Plutôt non		4 : Plutôt oui	5 : Tout à fait		
Q6d : La cause pour laquelle je m'engage est	Educative	Humanitaire	Sportive	Solidaire	Egalitaire	Autre :	
<b>Total indicateur 2 :</b>						<b>/5</b>	<b>/5</b>
Indicateur n°3 : Ma vie sociale (interactions sociales avec les pairs)							
Q7 : J'échange avec mes pairs (amis, famille, entourage) concernant ma santé :	1 : Pas du tout	2 : Très peu	3 : Parfois	4 : Souvent	5 : Constamment		
Q8 : Mes pairs (amis, famille, entourage) me soutiennent dans les choix de vie, concernant ma santé :	1 : Pas du tout	2 : Plutôt non		4 : Plutôt oui	5 : Tout à fait		
<b>Total indicateur 3 :</b>						<b>/5</b>	<b>/5</b>
Indicateur n°1 : Projet avenir							
Q9a : Pendant/après ce programme « A Mon Rythme » j'ai un projet personnel à court terme :	1 : Pas du tout	2 : Plutôt non		4 : Plutôt oui	5 : Tout à fait		
Q9b : Ce projet touche au(x) thème(s)	Sanitaire	Educatif	Humanitaire	Solidaire	Sportif	Autre :	
Q10* : Pendant/après ce programme « A Mon Rythme » j'ai un projet personnel à long terme :	1 : Pas du tout	2 : Plutôt non		4 : Plutôt oui	5 : Tout à fait		

# Bilan SSBE

## Ma nutrition

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

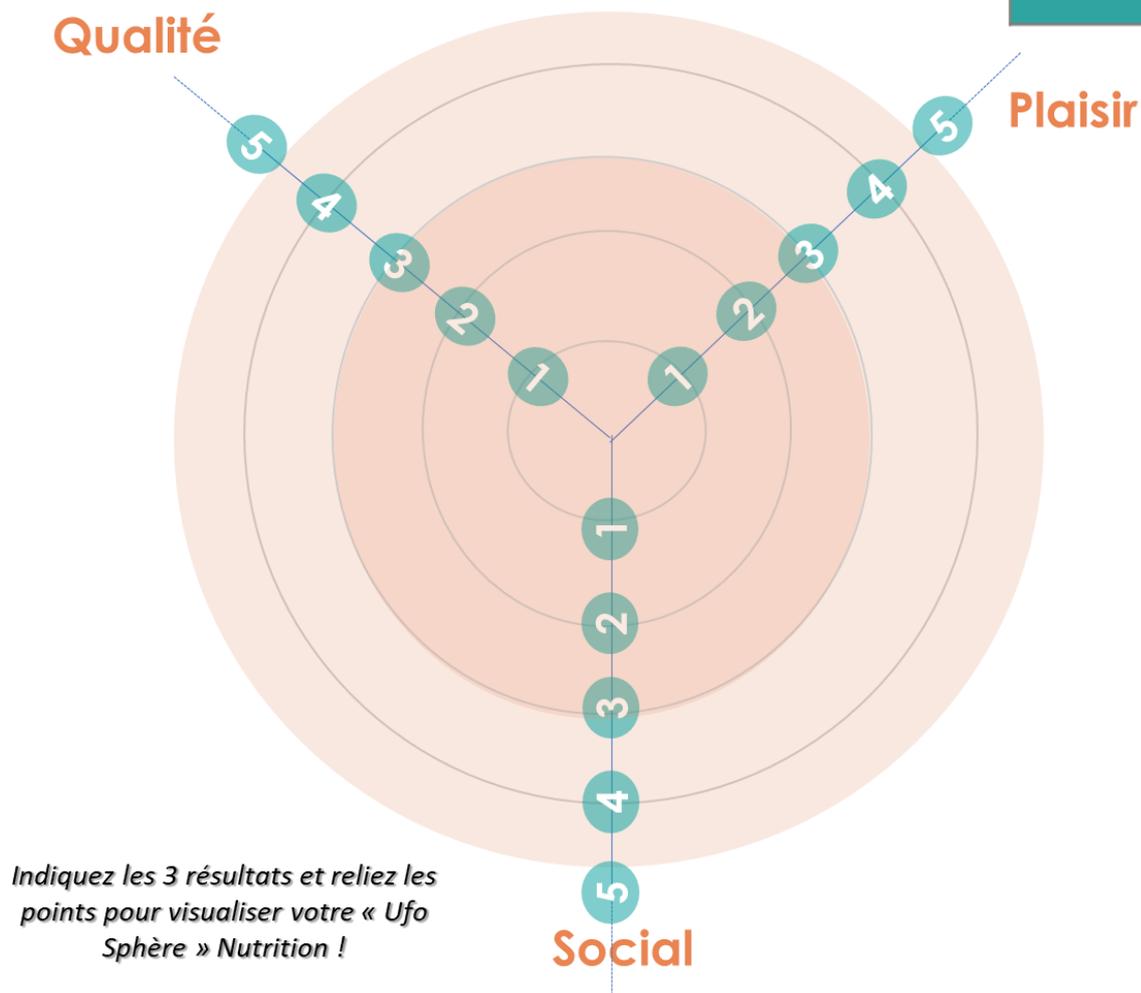
Qualité	En moyenne, combien de fruits consommez-vous ? On compte ici les fruits frais, les fruits séchés, les fruits congelés et les fruits cuits (comme les compotes fait maison sans sucres rajoutés; où 1 compote = 1 fruit).	1 fruit par semaine	3 fruits par semaine	5 fruits par semaine	1 ou 2 fruit par jour	Plus de 2 fruits par jour
	Combien de légumes en moyenne consommez-vous ?	1 à 2 par semaine	3 par semaine	5 par semaine	1 ou 2 par jour	Plus de 2 par jour
	Sur une journée, combien de fois consommez-vous du pain ou tout autre produit dérivé de céréales : brioche, viennoiserie, biscuits, gâteaux, pizza, sandwich, quiche, panini... ?	Chaque repas	1 à 2 fois par jour	3 fois par jour	1 fois par semaine	Jamais
	Quelle est la proportion d'aliments ultra-transformés dans votre alimentation chaque semaine ?	Chaque repas	1 à 2 fois par jour	3 fois par semaine	1 fois par semaine	Jamais
	Sur une journée, combien de portions de laitages animaux consommez-vous (incluant tous les fromages, yaourts, beurre, crème, desserts lactés, barres chocolatées au lait...)?	3 portions ou plus	2 portions	1 fois par jours	3 fois par semaine	1 fois par semaine ou moins
	En général, combien de fois consommez-vous de la viande ou du poisson ?	3 fois par jour	2 fois par jour	1 fois par jours	3 fois par semaine	2 fois par mois ou moins
	Avez-vous l'habitude de manger des céréales complètes ?	Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Oui (bio ou non)
	Sur une journée, quelle quantité de sodas ou de jus de fruits en brique consommez-vous ?	Plus d'un litre	½ litre par jour ou moins	Tous les 2 jours	1 fois de temps en temps	Jamais
	Quelle quantité d'eau buvez-vous par jour (en ne comptant pas les cafés, thés ou autre boisson contenant des excitants) ?	1 À 2 verres max	4 verres	½ litre	1L ) 1,5L	2L et plus
<b>Total « Qualité »</b>	Score inférieur ou égal à 9	Score entre 9 et 18	Score entre 18 et 25	Score entre 25 et 30	Score supérieur à 30	

Plaisir	Avez-vous l'habitude de cuisiner vous-même ce que vous mangez ?	Jamais	Parfois mais manque de temps	Je cuisine un peu mais je n'aime pas ça	Je cuisine souvent et j'achète aussi des choses toutes faites	Je cuisine et je fais tout maison
	Avez-vous déjà fait un régime diététique ?	oui je suis tout le temps au régime ou entre deux	J'en ai déjà essayé plusieurs mais sans succès	J'ai déjà fait un régime	Je ne fais pas de régime j'accepte mon corps	Je fais attention de manière générale
	Dans quel contexte prenez-vous vos repas ?	Devant un écran ou dans un lieu bruyant				Au calme, dans un contexte agréable
	Aimez-vous manger en général ?	Non c'est une obligation ou J'aime manger mais c'est presque compulsif chez moi et ensuite source de culpabilité ou J'ai déjà souffert de troubles comme la boulimie et l'anorexie		Je n'y pense pas vraiment		Oui j'aime manger, c'est un acte qui me procure du plaisir
	Combien de temps dure un repas en moyenne ?	Moins de 5 min	Entre 5 et 10 min	Entre 10 et 15 min	Entre 15 et 20 min	Entre 20 et 30 min
<b>Total « Plaisir »</b>	Score inférieur ou égal à 3	Score entre 4 et 6	Score entre 6 et 12	Score entre 13 et 15	Score supérieur ou égal à 16	

# Bilan SSBE

## Ma nutrition

		1	2	3	4	5
Social	Avez-vous une alimentation spécifique ? Par exemple: halal, kasher, végétarienne, sans gluten, biologique... Si oui, est ce source de marginalisation ? Si non notez « Pas du tout »	Très marginalisant	Oui dans plusieurs situations	Quelques fois	Rarement	Pas du tout
	Est ce que la qualité de ce que vous mangez est importante pour vous ? Noter de 1 (pas important du tout) à 5 (très important)					
	Etes-vous limité économiquement dans vos choix d'achats alimentaires? Est-ce un stress ? Noter de 1 (très limité et stressant) à 5 (pas du tout limité, pas du tout stressant)					
	Où faites-vous les courses alimentaires en général ? Grande surface, hard discount, producteurs/Amap, magasin bio..): .....					
	Est-il stressant de faire vos courses ? Noter de 1( très stressant) à 5 (pas du tout stressant)					
<b>Total « Social »</b>	Score entre 1 et 5	Score entre 6 et 8	Score entre 9 et 10	Score entre 11 et 12	Score entre 12 et 15	
					Score TOTAL :	

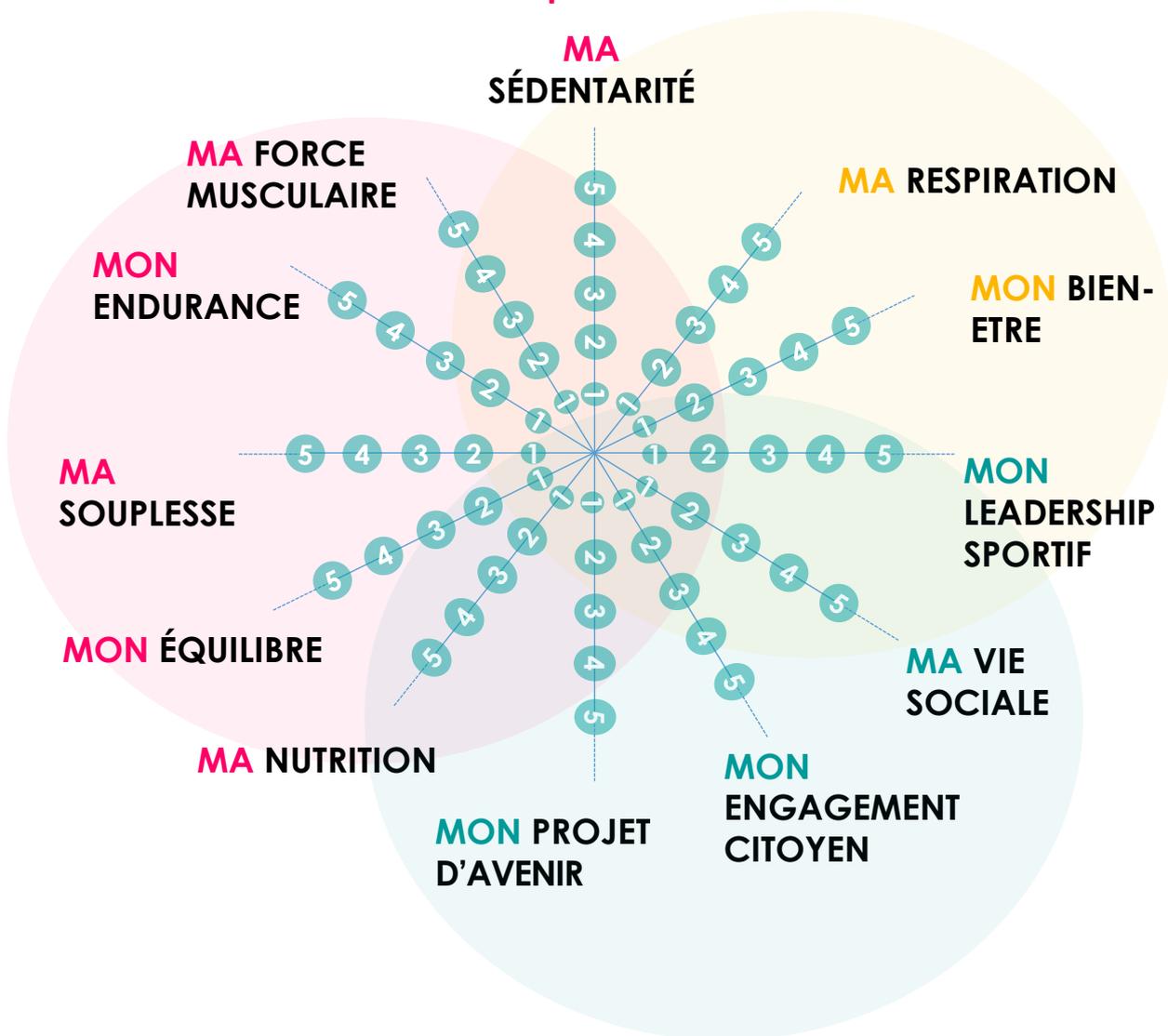


# Bilan SSBE

## Alors, où en êtes-vous ?

Reliez les scores que vous avez effectués pour chaque tests / questionnaire, dans la sphère ci-dessous :

Créez votre profil en reliant vos résultats à chaque test :



Ensuite, additionnez tous les résultats pour obtenir votre score final :

\_\_\_ / 60

# Bilan SSBE



12 à 24

25 à 36

37 à 48

49 à 60



**Votre santé doit devenir votre priorité ! Créez vos habitudes pas à pas pour prendre soin de votre corps, de votre moral et de votre quotidien ! Venez découvrir nos programmes et nos outils**



**Une baisse de régime en ce moment ? Une vie trop active ? Et si vous débutiez une nouvelle activité, adaptée à vos besoins ? Nous avons de nombreux créneaux dans nos « Ufo3S » pour vous accueillir**



**Vous êtes actif.ve et en bonne santé globale ! Gardez le cap et vos habitudes. N'hésitez pas à varier et enrichir vos pratiques. Venez nous rejoindre pour des séjours sociosportifs !**



**Votre santé est une priorité pour vous ! Continuez comme ça ! Votre corps et votre tête vous le rendront ! Nous avons pour vous, à l'UFOLEP de nombreux événements qui pourraient vous plaire ! Contactez-nous.**

**Maintenant que vous avez fait le point et que vous connaissez vos forces, vous êtes prêt à organiser votre quotidien. Privilégiez les deux compétences physiques pour lesquelles vous êtes le plus en difficulté et suivez les programmes qui ciblent ces deux compétences. Ils durent chacun 4 semaines.**

👉👉👉👉 Découvrez vite nos programmes 👉👉👉👉

**UFOPROGRAMME en 1 mois**  
Objectif : **Améliorer sa SOUPLESSE**

**DEFI DE LA SEMAINE 1**  
Relaxation : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 1 fois par la semaine.  
Souplesse : Réaliser la position de « papillon » chaque matin et soir 30 secondes (doigts pour la torsion).

**DEFI DE LA SEMAINE 2**  
Relaxation : 5 min de méditation 2 fois.  
Souplesse : Réaliser en plus une torsion chaque matin et soir 30 secondes (doigts pour la torsion).

**DEFI DE LA SEMAINE 3**  
Relaxation : 5 min de méditation 3 fois.  
Souplesse : Ajouter à la routine la position de « papillon » chaque matin et soir.

**DEFI DE LA SEMAINE 4**  
Relaxation : 5 minutes de méditation 3 fois.  
Souplesse : Combiner figure à gauche à droite chaque routine, le 1 et 2 et 3 et 4 et en inversant pas de repasser !

Pour plus d'exercices, techniques de **RESPIRATION** et des conseils en **HYDRATATION** rejoignez-nous pour un programme sur mesure et **A Mon Rythme !**

ufolep  
Sport Société  
Accompagner pour évaluer

**UFOPROGRAMME en 1 mois**  
Objectif : **Améliorer sa SOUPLESSE**

**DEFI DE LA SEMAINE 1**  
Relaxation : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 1 fois par la semaine.  
Souplesse : Réaliser la position de « papillon » chaque matin et soir 30 secondes (doigts pour la torsion).

**DEFI DE LA SEMAINE 2**  
Relaxation : 5 minutes de méditation 2 fois.  
Souplesse : Ajouter à la routine la position de « papillon » chaque matin et soir.

**DEFI DE LA SEMAINE 3**  
Relaxation : 5 min de méditation 3 fois.  
Souplesse : Combiner figure à gauche à droite chaque routine, le 1 et 2 et 3 et 4 et en inversant pas de repasser !

Pour plus d'exercices, techniques de **RESPIRATION** et des conseils en **HYDRATATION** rejoignez-nous pour un programme sur mesure et **A Mon Rythme !**

ufolep  
Sport Société  
Accompagner pour évaluer

**UFOPROGRAMME en 1 mois**  
Objectif : **Améliorer sa SOUPLESSE**

**DEFI DE LA SEMAINE 1**  
Relaxation : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 1 fois par la semaine.  
Souplesse : Réaliser la position de « papillon » chaque matin et soir 30 secondes (doigts pour la torsion).

**DEFI DE LA SEMAINE 2**  
Relaxation : 5 min de méditation 2 fois.  
Souplesse : Ajouter à la routine la position de « papillon » chaque matin et soir.

**DEFI DE LA SEMAINE 3**  
Relaxation : 5 min de méditation 3 fois.  
Souplesse : Combiner figure à gauche à droite chaque routine, le 1 et 2 et 3 et 4 et en inversant pas de repasser !

Pour plus d'exercices, techniques de **RESPIRATION** et des conseils en **HYDRATATION** rejoignez-nous pour un programme sur mesure et **A Mon Rythme !**

ufolep  
Sport Société  
Accompagner pour évaluer

**UFOPROGRAMME en 1 mois**  
Objectif : **Améliorer sa SOUPLESSE**

**DEFI DE LA SEMAINE 1**  
Relaxation : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 1 fois par la semaine.  
Souplesse : Réaliser la position de « papillon » chaque matin et soir 30 secondes (doigts pour la torsion).

**DEFI DE LA SEMAINE 2**  
Relaxation : 5 min de méditation 2 fois.  
Souplesse : Ajouter à la routine la position de « papillon » chaque matin et soir.

**DEFI DE LA SEMAINE 3**  
Relaxation : 5 min de méditation 3 fois.  
Souplesse : Combiner figure à gauche à droite chaque routine, le 1 et 2 et 3 et 4 et en inversant pas de repasser !

Pour plus d'exercices, techniques de **RESPIRATION** et des conseils en **HYDRATATION** rejoignez-nous pour un programme sur mesure et **A Mon Rythme !**

ufolep  
Sport Société  
Accompagner pour évaluer

# UFOPROGRAMME en 1 mois

Objectif : **Améliorer sa SOUPLESSE**

## DEFI DE LA SEMAINE 1

**Relaxation** : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps)  
1 fois dans la semaine

**Souplesse** : Réaliser la position de « l'enfant » chaque matin et soirs 30 s au moins



## DEFI DE LA SEMAINE 2

**Relaxation** : 5 minutes de méditation 2 fois

**Souplesse** : Réaliser, en plus une « torsion » chaque matin et soir 30s chacune (2côtés pour la torsion)



## DEFI DE LA SEMAINE 3

**Relaxation** : 5 min de méditation 3 fois

**Souplesse** : Ajouter à la routine la position du « papillon » chaque matin et soir



## DEFI DE LA SEMAINE 4

**Relaxation** : 5 minutes de méditation 3 fois

**Souplesse** : Dernière figure à ajouter à cette douce routine, le « cobra ». Et on n'oublie pas de respirer !



Pour plus d'exercices, techniques de **RESPIRATION** et des conseils en **HYDRATATION** rejoins-nous pour un programme sur mesure et

*A Mon Rythme !*

## UFOPROGRAMME en 1 mois

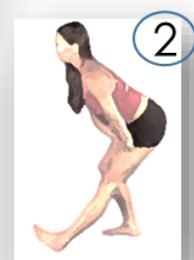
Objectif : **Améliorer sa FORCE des membres inférieurs**

### DEFI DE LA SEMAINE 1

**Relaxation** : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 1 fois

**Etirement** : Etirer les fessiers (1) ainsi que les ischios jambiers (2), chaque coté 20 secondes avant de se coucher

**Renforcement** : Position squat (comme assis sur une chaise) (3) maintenue durant 30 s chaque jour x3



### DEFI DE LA SEMAINE 2

**Relaxation** : 5 minutes de méditation 2 fois

**Etirement** : Etirer les fessiers (1) ainsi que les ischios jambiers (2), chaque coté 30 secondes avant de se coucher

**Renforcement** : Position squat maintenue durant 30 s chaque jour x 4

### DEFI DE LA SEMAINE 3

**Relaxation** : 5 min de méditation 5 fois

**Etirement** : Etirer les fessiers (1) ainsi que les ischios jambiers (2), chaque coté 30 secondes avant de se coucher

**Renforcement** : Position squat maintenue durant 45 s chaque jour x 3

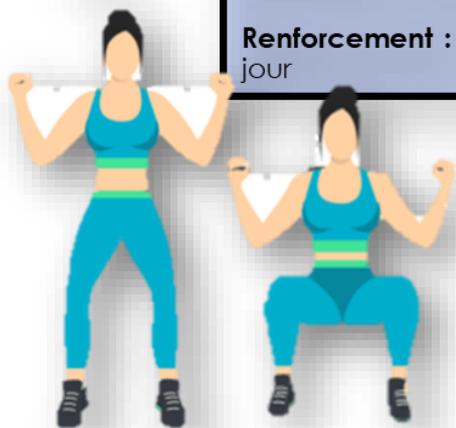
### DEFI DE LA SEMAINE 4

**Relaxation** : 5 minutes de méditation par jour

**Etirement** : Etirer les fessiers (1) ainsi que les ischios jambiers (2), chaque coté 30 secondes avant de se coucher

**Renforcement** : Position squat maintenue durant 1 minute 3 fois chaque jour

3



Pour plus d'exercices et des conseils en **HYDRATATION** rejoins-nous pour un programme sur mesure et

*A Mon Rythme !*

# UFOPROGRAMME en 1 mois

Objectif : **Améliorer son QUOTIDIEN ACTIF**

## DEFI DE LA SEMAINE 1

C'est parti pour 20 minutes de marche par jour ! (intensité modérée : je dois pouvoir parler tout en maintenant un rythme de croisière)

**Relaxation** : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 1 fois dans la semaine.  
**On se détend !**

## DEFI DE LA SEMAINE 2

Cette semaine, ni ascenseur, ni escalator ! (en plus des 20 min de marche quotidiennes bien sur)

**Relaxation** : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 3 fois dans la semaine.  
**On se détend !**

## DEFI DE LA SEMAINE 3

Pour diminuer sa sédentarité, rien de mieux que limiter son temps assis et/ou devant les écrans. Profite de cette semaine pour ne rester jamais assis plus de deux heures de suite ou te lever toutes les 40 minutes au minimum.

**Relaxation** : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 5 fois dans la semaine.  
**On se détend !**

## DEFI DE LA SEMAINE 4

Cette dernière semaine est dédiée à l'autonomie. Respecte les recommandation par toi-même, après cette initiation, tu es près jeune padawan !

**Relaxation** : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 1 fois par jour.  
**On se détend !**

Pour maintenir ton rythme de vie **actif**, découvrir des **ACTIVITÉS RICHES** et **ADAPTÉES** à tes envies, et avoir des conseils en **HYDRATATION** rejoins-nous pour un programme sur mesure et

*A Mon Rythme !*

# UFOPROGRAMME en 1 mois

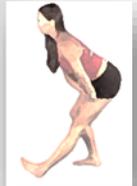
Objectif : **Améliorer son ENDURANCE**

## DEFI DE LA SEMAINE 1 : Le fractionné

**Relaxation** : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 1 fois

**Etirements** : Etirement des muscles ischios jambiers 30 secondes chaque côté

**Endurance** : 2 séances de 30 min : 5 min course lente / 5 min marche – 3 répétitions



## DEFI DE LA SEMAINE 2

**Relaxation** : 5 minutes de méditation 2 fois

**Etirements** : Etirement des quadriceps 30 secondes chaque côté en supplément

**Endurance** : 2 séances de 40 min : 5 min course lente / 5 min marche - 4 répétitions



## DEFI DE LA SEMAINE 3

**Relaxation** : 5 min de méditation 3 fois

**Etirements** : Etirement des fessiers 30 secondes chaque côté en supplément

**Endurance** : 2 séances de 30 min : 10 min course lente / 5 min marche – 2 répétitions

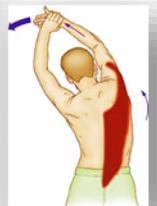


## DEFI DE LA SEMAINE 4

**Relaxation** : 5 minutes de méditation 3 fois

**Etirements** : Etirement du muscle grand dorsal 30 secondes chaque côté en supplément

**Endurance** : 2 séances de 30 min : 30 min course lente en continue



Pour plus d'exercices et des conseils en **HYDRATATION** ou des techniques de **RESPIRATION** rejoins-nous pour un programme sur mesure et

*A Mon Rythme !*

# UFOPROGRAMME en 1 mois

Objectif : **Améliorer son EQUILIBRE**

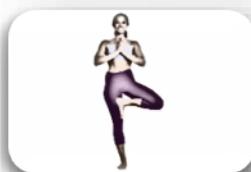
Votre mission, si vous l'acceptez est de bouleverser vos !

Dorénavant, un geste fera parti de votre quotidien et deviendra votre **Routine Equilibre**

**A chaque lavage de dents, vous devrez enchaîner des montées sur pointe de pieds durant toute la session !**



En plus de cette routine, vous ajouterez chaque semaine un défi posture :



Le flamand rose



Le Yogi



Le coup de pied

## DEFI DE LA SEMAINE 1

**Relaxation** : 5 min de méditation (conscience de soi, son corps) 1 fois dans la semaine

**Equilibre** : Réaliser le flamand rose chaque jour 1 fois le plus longtemps possible

## DEFI DE LA SEMAINE 2

**Relaxation** : 5 minutes de méditation 2 fois

**Equilibre** : Réaliser 10 coups de pieds par jambe les yeux fermés en supplément

## DEFI DE LA SEMAINE 3

**Relaxation** : 5 min de méditation 3 fois

**Equilibre** : Réaliser le Yogi, le plus longtemps possible, en plus des positions précédentes

## DEFI DE LA SEMAINE 4

**Relaxation** : 5 minutes de méditation 3 fois

**Equilibre** : Réaliser l'ensemble de ces exercices matin et soir chaque jour, si possible sans aide matérielle. Pensez à les effectuer sur chaque jambe.

Pour plus d'exercices et des conseils en **HYDRATATION** rejoins-nous pour un programme sur mesure et

*A Mon Rythme !*

## ENCORE QUELQUES ENSEMBLE, ON COMBAT LE

### 1.

#### Plus on transpire, plus on maigrit.

« Cela n'a rien à voir : la sudation et la perte de poids ne sont pas proportionnelles », indique le Dr François Stecken. Pendant l'exercice, la transpiration est l'un des mécanismes vitaux activés par notre système de régulation afin d'évacuer le surplus de chaleur, sous forme d'eau, et ainsi maintenir la température du corps à la normale. La transpiration est donc naturelle, liée à l'effort et non corrélée à une perte de poids sur le long terme. Il est nécessaire de boire pendant et après l'effort, pour compenser les pertes en eau. Une fois réhydraté.e, on retrouve son poids. Rien ne sert, donc, d'enfiler deux pulls pour aller courir. Le + : Plus on s'entraîne, plus le corps apprend à bien se réguler et transpire de moins en moins sur un même effort 😊

### 2.

#### Le sport en ville est néfaste pour la santé

Plus l'activité est intense, plus on inhale d'air. Ce qui explique qu'un.e sportif.ve soit plus sensible aux méfaits de la pollution (irritations des yeux, toux, asthme...). Pour autant, ce n'est pas une raison pour se priver de sport. Selon plusieurs études, ses bénéfices dépasseraient les risques liés à la pollution, sauf dans des cas extrêmes. En dehors des pics de pollution, l'exercice physique reste donc conseillé, en évitant autant que possible les axes à fort trafic routier. Si toutefois pendant un pic de pollution vous souhaitez pratiquer, portez un masque ou un foulard devant votre bouche.

### 3.

#### S'entraîner le soir est mauvais po

Pratiquer avant de se coucher une activité intense lorsque la température corporelle est élevée est un signal qui prépare l'organisme à s'endormir. Cependant, dans nos vies trépidantes, il est souvent difficile d'entraîner le soir, après le travail, pour faire du sport. « Contrairement à ce que l'on croit, s'entraîner jusqu'à 19-20 heures ne pose aucun problème », assure le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à F



## DOUTES ? DES IDÉES REÇUES !

4.

### Avoir des courbatures c'est signe d'efficacité

L'avantage des courbatures c'est qu'on se dit "on n'a pas bossé pour rien". Mais ne pas en ressentir peut aussi être bon signe ! Les courbatures sont des microlésions des fibres musculaires. Elles apparaissent lorsque l'on impose au muscle une charge de travail à laquelle il doit s'adapter. Lorsqu'il n'y a pas de courbatures c'est que la séance n'a pas demandé d'adaptation aux fibres musculaires, c'est une séance d'entretien musculaire mais pas inutile. Le muscle est simplement habitué à la charge de travail. Les séances que vous vous réalisez ne doivent pas forcément vous demander de sortir de votre zone de confort et vous apporter des douleurs musculaires. Douces ou habituelles elles doivent également vous permettre de rester motivé.e !



5.

### 3h de sport une fois par semaine est plus efficace pour le renforcement musculaire

Idéalement, il est préconisé de pratiquer 3 fois 1h par semaine plutôt qu'une seule fois 3h. C'est beaucoup moins traumatisant pour votre corps et cela lui permet de s'adapter progressivement. La clé de vos progrès sur le long terme réside donc dans cette pratique régulière d'un sport qui vous plaît, qui vous donnera envie de maintenir le rythme. Aussi, une séance de sport trop longue ou trop difficile diminuera votre motivation à reproduire l'effort dans la semaine. Privilégiez donc des séances plus courtes mais plus régulières.



## Pour le sommeil

n'est pas idéale. Le soir, la baisse naturelle de la  
ndormissement. Une activité tardive et intense peut  
dantes, il serait dommage de se priver du créneau du  
nt à une idée reçue, si l'on se couche entre 23 heures  
aucun problème, indique François Duforez, médecin au  
Paris.



# JE ME MOTIVE EN CRÉANT UNE DYNAMIQUE POSITIVE DANS MON ENVIRONNEMENT

## Encouragez votre environnement à pratiquer avec vous !

Vous souhaitez partager une séance avec vos ami.e.s, votre famille ?

Sur le format de plusieurs relais, de séances, de marche exploratoire, de petit déjeuner avec défis, d'olympiades voici quelques jeux à réaliser en compétition :

Nom d'épreuve ou d'action UFO SPORT SANTE SOCIETE	SEULE	A 2	AVEC MES ENFANTS	DANS LE QUARTIER	FORMAT SPRINT (colonnes)	FORMAT CIRCUIT (stands)
Partager le guide UFOLEP	X	X	X	X		
Organiser un petit déjeuner	X	X	X	X		X
Passer le Bilan SSBE	X	X	X	X	X	X
<b>Relais avec affrontement de plusieurs équipes / Circuit avec plusieurs étapes comprenant :</b>						
Course en sac		X	X	X	X	X
Chenille duo / équipe			X	X	X	À 2 minimum
Brouette		X	X	X	X	À 2 minimum
Déménageur.se par 2		X	X	X	X	À 2 minimum
Déménageur.se par équipe			X	X	X	Non
Water Run			X	X	X	X
Jeu à l'aveugle			X	X	X	Non
Le tapis volant			X	X	X	À 2 minimum
Chasse au trésor			X	X	X	Non
Tir à la corde		X	X	X	X	Non
Nutriquizz			X	X	X	X
Tunnel army			X	X	X	À 2
La Plancha !			X	X	X	X
Le Tour du Monde			X	X	X	X
Mastermind			X	X	X	X
Morpion		X	X	X	X	X
La Chaîne Humaine			X	X	X	X
Charade			X	X	X	X



## JE VALIDE MES OBJECTIFS EN CRÉANT UNE CHECKLIST !

- Encore dans mon lit je prends 1 min pour respirer longuement (4s d'inspiration, 4 s d'expiration),
- J'effectue l'étirement du réveil (j'étire mes bras au-dessus de ma tête et étire l'ensemble de mon corps),
- Etirement 2 : en boule ou en torsions du dos ou encore l'enfant selon mes envies pendant 1 minute,
- Je bois un verre d'eau dès mon réveil avec un peu de citron dedans,
- Je choisis un à deux exercices de mobilité une fois sortie du lit : étirement du psoas, mobilité de hanche, mouvements du genou, Yogi...
- J'effectue quelques mouvements de montées sur pointes de pieds pendant que je me lave les dents,
- J'enfile une paire de chaussures dans laquelle je me sens à l'aise pour toute la journée,
- Je reste moins de 60 minutes assise d'affilé en me levant régulièrement,
- J'effectue une posture d'étirement durant la matinée,
- Je bois régulièrement dans la journée,
- J'effectue une posture d'étirement dans l'après-midi,
- Je mange beaucoup de légumes,
- Je prends le moins possible l'ascenseur ou les escalators,
- Je marche 20 minutes d'affilée dans la journée,
- Je fais une séance complète avec 4 exercices de renforcement et 4 exercices d'étirements et un échauffement composé de 2 exercices de mobilité (au moins 3 fois dans la semaine),
- Je prends 5 minutes le soir pour repérer et noter les efforts que j'ai réalisés aujourd'hui



## MERCI D'AVOIR LU CE GUIDE

Ce guide est votre outil.

Utilisez-le.

Partagez-le.



Fédération sportive de  
**la ligue de  
l'enseignement**  
un avenir par l'éducation populaire

# LE SPORT SANTE PROCHE DE CHEZ VOUS

👉 CONTACTS DES ASSOCIATIONS PRÈS DE CHEZ VOUS 👈

👉 CONTACTS COMITE UFOLEP 👈

Fédération sportive de  
**la ligue de  
l'enseignement**  
un avenir par l'éducation populaire

# SPORT SANTÉ SOCIÉTÉ

Le savoir-faire sociosportif de l'UFOLEP au service de la santé et du bien-être à l'UFOLEP.

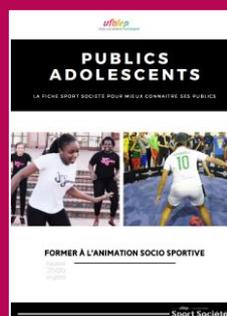
*A retrouver aussi dans la bibliothèque UFOLEP :*



Guide UFOLEP  
Sport et Laïcité



Fiche Public  
« Séniors »



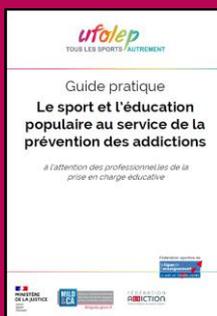
Fiche Public  
« Adolescents »



Fiche Public  
« Adultes »



Guide UFOLEP  
Sport au sein des Cités  
Éducatives



Guide UFOLEP  
Sport et addictions



Guide UFOLEP  
Sport et Nutrition



Guide UFOLEP  
Sport et Nutrition

**CONTACTEZ-NOUS**



**MALET Chloé**  
Chargée de mission Santé  
[cmalet.laligue@ufolep.org](mailto:cmalet.laligue@ufolep.org)  
06 32 83 70 54



**EL OUADEHE Adil**  
DTN Adjoint – Pôle Sport Société  
[aelouadehe.laligue@ufolep.org](mailto:aelouadehe.laligue@ufolep.org)  
01 43 58 97 64

Fédération sportive de  
**la ligue de l'enseignement**  
un avenir par l'éducation populaire