



## **Le collectif Sport-Santé de la FSGT Paris vous propose régulièrement des infos pour vous aider à garder la forme en ces temps agités.**

### Les 10 règles d'or pour reprendre une activité physique

Avec le confinement, votre organisme, l'organisme des sportifs, des sportives s'est désadapté à la pratique des activités physiques sportives et artistiques (APSA). Aussi, la reprise des entraînements ne pourra pas se faire au même niveau d'intensité, de durée, et de complexité, que ceux d'avant.

L'espace Éducation à la Santé Pour Tous de la FSGT vous propose de respecter ces règles d'or.

- Respectez les règles établies par le gouvernement, aussi bien dans votre vie quotidienne, que lors de votre reprise des activités physiques, sportives et artistiques.
- Dans vos activités du quotidien, reprenez au maximum vos réflexes pour être actif-ve: montez les escaliers, marchez à pied, descendez du bus un arrêt plus tôt... Essayez de ne pas rester assis plus de 30 minutes d'affilé: levez-vous, marchez ou bougez au moins 1 minute entre chaque phase assise.
- Quand cela sera possible, reprenez votre pratique sportive, pour faire revivre les équipes, les groupes. Le sport, la vie associative sont des véritables vecteurs de bien-faits mental et social.
- Notre corps, notre esprit ont vécu beaucoup de stress dans ce climat anxiogène: animateur-trices, laissez le temps à vos adhérent-es de reprendre leurs marques, soyez à l'écoute.
- Animateur-trices, prenez le temps d'écouter vos pratiquant-es: enfants, ados, adultes, chacun aura besoin d'exprimer ces dures semaines qui se sont écoulées... car vous êtes une personne référente dans leur entourage.
- Animateur-trices, adaptez vos séances de reprise aux différents profils de vos adhérent-es: celles et ceux qui auront maintenu un minimum leur forme, celles et ceux qui n'auront rien pu faire, celles et ceux qui auront peut-être été malades... Prévoyez un reconditionnement physique de tout votre groupe... mais surtout privilégiez le jeu, des formats ludiques, pour que toutes et tous y prennent un grand plaisir.
- Animateur-trices, préparez des séances progressives, comme un fil rouge, et soyez à l'écoute des signes physiques ; fatigue, courbatures...
- Pour compléter les activités associatives qui pourraient tarder à se remettre en place, n'hésitez à reprendre les fiches, vidéos et jeux proposés par la FSGT sur sa page youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCLXYtUKGGvtjcPwUNYeLaEg/videos>
- N'imaginez pas vous engager dans une compétition avec la même intensité, tel que cela était prévu au calendrier, sachant que vos entraînements se sont arrêtés pendant plusieurs semaines et donc votre préparation a été interrompue.