



CENTRE DES SPORTS ENS DE LYON

15 parvis René Descartes - 69342 Lyon Cedex 07

Tél. : +33 04 37 37 66 00

Courriel : sport@ens-lyon.fr

Site web : www.ens-lyon.eu/sport

Activités physiques au service de la santé et du bien-être

Le sport n'est pas le remède magique mais un moyen efficace de lutte contre les effets négatifs du confinement et notamment la sédentarité et le mal-être... le sport vient en complément à d'autres aspects comme le sommeil, la nutrition, la gestion du stress et la limitation des addictions (écrans, alcool,...).

Préambule :

Les préconisations internationales en matière de santé cardiovasculaire nous invitent à faire 3 séances intenses de sports par semaine (d'au moins 20 minutes) ou 30 minutes par jour d'activités physiques modérées.

Le plus important est de s'engager de façon **assidue et sur le long terme**. Pour cela quelques éléments sont essentiels :

- **PROGRESSIVITÉ** : privilégier le long terme plutôt que des « à-coup » et tenir compte de son niveau de départ.
- **SENS** : nécessite un engagement personnel et volontaire => trouver ses motivations.
- **PLAISIR** : moteur le plus puissant pour pratiquer sur la durée. N'hésitez pas à varier pour que ça reste un plaisir...
- **QUALITATIF** plutôt que quantitatif : respectez votre corps et ses limites.

3 types de séances sont proposées (à combiner selon vos envies/besoins) :

1. Cohérence cardiaque / méditation / yoga.
2. Endurance / Cardio
3. Musculation

Qui répondent à **2 objectifs** :

- la **santé physiologique**
- le **bien-être psychologique**

1. Gestion du stress et bien-être

4 outils peuvent vous aider.

Aucune notion de performance n'est à rechercher lors de ces exercices : vos sensations seront très variables d'un jour à l'autre. Il ne s'agit pas de solutions magiques face au stress mais d'un travail à long terme.

Environnement : pièce calme où vous ne serez pas dérangés.

Durée : de 5 à 20 minutes.

Conseils : testez ces 4 outils dans l'ordre puis identifiez ce qui vous convient et composez vos séances en piochant parmi les 4 techniques que vous connaissez.

1. **La « Cohérence Cardiaque »** (Outil de gestion du stress et de bien-être).

Posture : assis sur une chaise sans s'appuyer sur le dossier, dos droit, épaules relâchées, mains sur les cuisses.

Consignes : La séance dure 5 minutes et il s'agit simplement de respirer selon un rythme régulier. Inspirez pendant 5 secondes puis d'expirez pendant 5 secondes. Quand votre esprit s'écarte du souffle, ramenez à chaque fois votre attention vers la respiration.



CENTRE DES SPORTS ENS DE LYON

15 parvis René Descartes - 69342 Lyon Cedex 07

Tél. : +33 04 37 37 66 00

Courriel : sport@ens-lyon.fr

Site web : www.ens-lyon.eu/sport

Des applications gratuites comme « respirelax+ » permettent d'avoir des repères visuels pour gérer le chrono et se détendre.

Rythme : dans l'idéal, 2 séances de cohérence cardiaque par jour (car la plus-value physiologique est limitée dans le temps).

2. **La méditation assise.** (outil efficace pour la concentration et le bien-être).

Environnement : pièce calme et suffisamment chauffée.

Durée : 5 minutes au début puis progressivement 10 minutes.

Posture : assis sur une chaise sans s'appuyer sur le dossier, dos droit, épaules relâchées, mains à plat sur les cuisses.

Consignes :

- Fermez les yeux ou regardez 3 m devant vous sans fixer un point en particulier (regard large).
- Réalisez 3 grandes inspirations et 3 grandes expirations en prenant soin de relâcher les tensions au niveau des épaules, du cou et de la mâchoire.
- Se centrer sur les sons qui vous entourent et les accueillir (sans les juger).
- Dirigez ensuite votre attention sur votre ventre qui se soulève à chaque inspiration et qui redescend à l'expiration.
- Maintenez votre attention sur le souffle pendant toute la durée de l'inspiration et de l'expiration.
- Quand votre esprit s'écarte du souffle, ramenez votre attention vers la respiration (autant de fois qu'il le faut...).

C'est cette aptitude à être dans le moment présent (sons, sensations, respiration) et non dans les pensées qui est recherchée.

Des applications comme « petit bambou » (dont les premières séances sont gratuites) permettent d'être guidé.

Rythme : dans l'idéal, 1 séance par jour.

3. **La méditation avec « scan corporel »** (outil efficace pour la concentration et le bien-être).

Environnement : pièce calme et suffisamment chauffée.

Durée : 10 à 15 minutes.

Posture : assis sur une chaise sans s'appuyer sur le dossier, dos droit, épaules relâchées, mains à plat sur les cuisses.

Consignes :

- Fermez les yeux.
- Réalisez 3 grandes inspirations et 3 grandes expirations en prenant soin de relâcher les tensions au niveau des épaules, du cou et de la mâchoire.
- Se centrer sur les sons qui vous entourent et les accueillir (sans les juger). Env. 1 minute.
- Dirigez ensuite votre attention sur votre ventre qui se soulève à chaque inspiration et qui redescend à chaque expiration.
- Maintenez votre attention sur le souffle pendant toute la durée de l'inspiration et de l'expiration. Comptez dans votre tête 10 cycles inspiration-expiration.
- Quand votre esprit s'écarte du souffle, ramenez votre attention vers la respiration (autant de fois qu'il le faut...).
- Puis passez en revue l'ensemble de votre corps afin d'en prendre conscience (sans le juger). Possibilité de partir du sommet du crâne pour redescendre (ou des orteils pour remonter) : le principe est toujours le même, j'inspire et je focalise mon attention par exemple sur les orteils de mon pied droit, je ressens les sensations provenant de cette zone... puis j'expire, à l'inspiration suivante je passe à la plante du pied droit, j'expire, puis le coup de pied du côté droit à la prochaine

inspiration... le talon, la cheville, le mollet, le genou, l'avant des cuisses, l'arrière des cuisses, (idem jambe gauche), bassin, abdomen, lombaires, poitrine, dos, épaules, bras, coudes, avant-bras, poignets, doigts, nuque, gorge, menton, bouche, nez, paupières, front, haut du crâne... et enfin le corps perçu comme un tout.

- A chaque fois que des pensées vous écartent de votre « scan corporel », ramenez votre attention sur le scan et sur le souffle en restant calme et attentionné.

C'est cette aptitude à être dans le moment présent (sons, sensations, respiration) et non dans les pensées qui est recherchée.

Rythme : dans l'idéal, 1 séance par jour.

- 4. Yoga : 3 à 5 fois l'enchaînement « Salutation au soleil » en le rythmant à l'aide de votre respiration. Ces postures et les étirements qu'ils induisent sont **une très bonne prévention contre les lombalgies.****



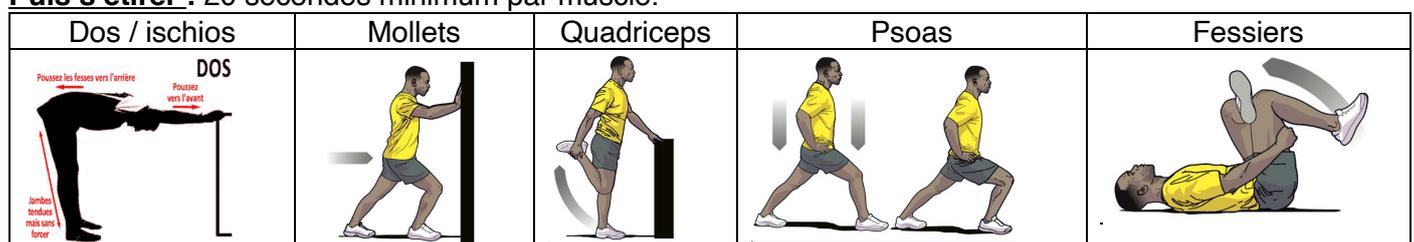
2. Cardio

Programme à **personnaliser**... s'engager progressivement en fonction de son niveau initial.

1^{ère} séance : faire un effort de 10 à 20 minutes d'intensité modérée

- Marche rapide
- **OU** course à pied à 50% de son maximum => indices : de 6 à 8 km/h et une fréquence cardiaque autour de 140 bpm (+/- 10) selon les individus et les âges.
- **OU** vélo sur terrain plat (ou vélo d'appartement) => indices : 15 à 20 km/h et une fréquence cardiaque autour de 130 bpm (+/- 10) selon les individus et les âges.

Puis s'étirer : 20 secondes minimum par muscle.



Programmes sur plusieurs semaines :

Séance 1 et 2	Séance 3 et 4	Séance 5 et 6	Séance 7	Séance 8
10 à 20' à 50% VMA/ 140bpm +/- 10. + Étirements	15 à 25' à 60% VMA/ 150bpm +/- 10. + Étirements	20 à 30' à 70% VMA/ 160bpm +/- 10 + Étirements	25 à 35' à 75% VMA / 165bpm +/- 10 + Étirements	15' à 70% VMA/ 160 bpm (+/-10). 4 x (30'' à 100% / 1' 30'' de récup active). 5' à 60% VMA + Étirements
Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	
30 à 45' à 75% VMA / 165 bpm (+/- 10) + Étirements	15' à 70% VMA/ 160bpm (+/-10) 6 à 8 x 30/30 (30'' à 100% / 30'' de récup active). 5' à 60% de VMA + Étirements	30 à 45' à 75% VMA / 165 bpm (+/- 10) + Étirements	15' à 70% VMA/ 160bpm (+/-10) 8 à 10 x 30/30 (30'' à 100% / 30'' de récup active). 5' à 60% de VMA + Étirements	
Séance 13	Séance 14	Séance 15	Séance 16	
30 à 45' à 75% VMA / 165 bpm (+/- 10) + Étirements	15' à 70% VMA/ 160bpm (+/-10) 18 x 8/12 (8'' à 110% / 12'' de récup active). 5' à 60% de VMA + Étirements	30 à 45' à 75% VMA / 165 bpm (+/- 10) + Étirements	15' à 70% VMA/ 160bpm +/-10 4 x (1'30'' à 95% / 1' de récup active). 5' à 60% de VMA + Étirements	

Séance 17 => retour à la séance 9...

VMA : Vitesse Maximum Aérobie

bpm : battements par minute => rythme cardiaque

récup active : on ne s'arrête pas mais on court ou on pédale très lentement.

3. Musculation :

Règles d'or :

- **S'échauffer** avant la séance (cardio et articulations), **s'hydrater** régulièrement, respecter les temps de **récupération**, être à **l'écoute de ses sensations** et adapter au besoin, **s'étirer** en fin de séance.
- Attention aux **placements du dos, des genoux...** et s'arrêter quand le placement devient défaillant.
- **Équilibrer** le travail : haut du corps, bas du corps, ceinture abdominale.
- Posez votre respiration : expiration lors de l'effort (exemple, quand on remonte en squat) inspiration quand on redescend.

Ci-après 4 exemples de séances par « thème » : (en fonction de **votre objectif**, vous pourrez adapter vos programmes).

- **Entretien global du corps** : par exemple **3 tours de 8 ateliers** avec 12 répétitions par atelier.
- **Cardio et perte de poids** : HIIT de type **Tabata 20/10 avec 8 ateliers à faire 3 fois avec 2' de récup** à la fin de chaque tour. S'adresse à des personnes entraînées.
- **Travail musculaire ciblé** : par exemple des séances haut ou bas du corps avec **4 rotations de 6 ateliers et 1' de récup** à la fin de chaque tour.

A. Exemple de programme « entretien global du corps » :

Échauffement :

Déverrouillage articulaire (1'30'')		Mollets (30'')	Chaise (30'')
Mountain Climbers (30'')	Ischios (15''/jbe x2)	Fentes (30'')	Pompes en T (30'')

3 tours des 8 ateliers. 1' de récup à la fin du tour (s'hydrater).

Mollets (x 12)	Squats (x 12)	Single bridge (6+6)	Gainage (30'')
Epaulles Y (x12)	Pompes (x12)	Montée chaise (6+6)	Dips (x12)

Enfin étirements : 20 secondes minimum par muscle.

Dos / ischios/ mollets :	Quadri	Psoas	Fessiers	Pectoraux	Triceps

B. Exemple de programme « HIIT-Tabata 20/10 » :

Échauffement :

Déverrouillage articulaire (2')		Chaise (30'')		Mollets (30'')			
Squats 1 jbe (15''/jbe x2)		Ischios (15''/jbe x2)		Fentes (30'')		Pompes en T (30'')	

3 tours de 8 ateliers en HIIT (20'' d'effort / 10'' de récup). 2' de récup à la fin du tour. Pour travailler en musique avec décompte des 8 périodes : Youtube <https://youtu.be/V67eNoSYwNE>

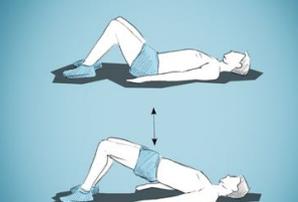
Squats (20'')	Récup (10'')	Gainage en alt (20'')	Récup (10'')	Fentes sautées (20'')	Récup (10'')	Abdo du bas (20'')	Récup (10'')	x3
Dips (20'')	Récup (10'')	Saut 1 jbe en alternance (20'')	Récup (10'')	Single bridge 10 + 10 (20'')	Récup (10'')	Burpees (20'')	Récup (2')	

Finir par des étirements : 20 secondes minimum par muscle.

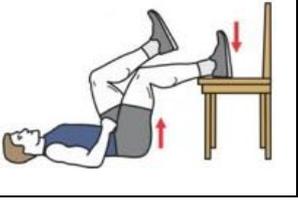
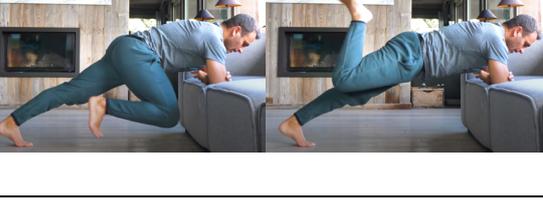
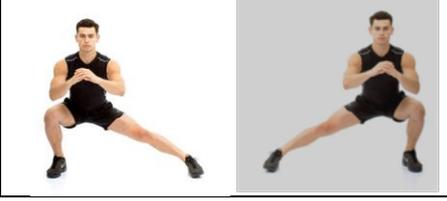
Dos / ischios/ mollets :	Quadri	Psoas	Fessiers	Pectoraux	Triceps

C. Exemple de programme « bas du corps »

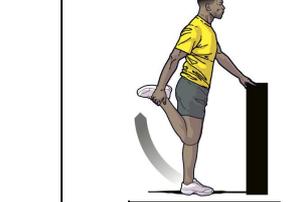
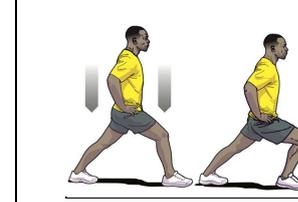
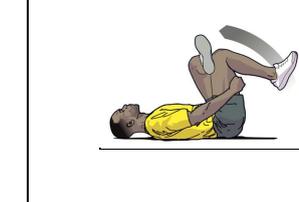
Échauffement :

Rotations genoux (x8) 	Montées genoux (8+8) 	Pointes de pieds (x8) 	Squat iso (30" en bas) 
Bridge (x8) 	Fentes + avancer genoux en avt du pied (8+8) 	Chien face en bas : relâcher/ tendre les jbes en alt (8+8) 	Pompes en T (x8) 

4 tours des 6 ateliers. 1' de récup à la fin du tour. Possibilité de faire des séries de 8 si on est facile.

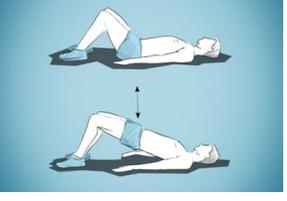
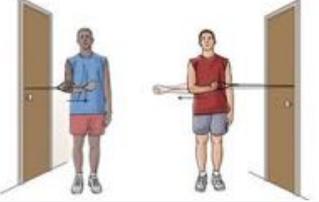
Fentes bulgares (2x6) 	Pont 1 jambe (2x6) 	Squats jump (x6) 
Relevé 1 jbe (2x6) 	Mountain climber + talon fesses (2x6) 	Slide squat (2x6) 

Finir par des étirements : 20 secondes minimum par muscle.

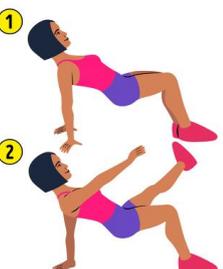
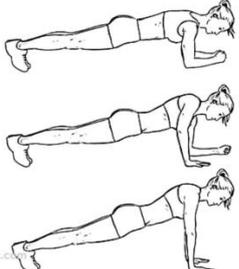
Dos / ischios/ mollets : 	Quadri 	Psoas 	Fessiers 
---	---	---	---

D. Exemple de programme « haut du corps »

Échauffement :

Chien face en bas (30'')	Planche + touches ép (30'')	Mountain Climbers(30'')	Bridge (30'')
			
Crabe (30'')	Pompes en T (30'')	Rotateurs épaules (10+10)	
			

4 tours des 6 ateliers, 1' de récup à la fin du tour. Possibilité de faire des séries de 12 si on est facile.

Pompes piquées (x10)	Descendre en planche et revenir (x10)	Dips (x10)
		
Pompes avec déplacements (x10)	Crabe + élévations bras/jbe opposés (5+5)	Planche ↔ pompes (x10)
		

Finir par des étirements : 20 secondes minimum par muscle.

Epaules / dos	Pectoraux (x2)	Triceps (x2)	Dos / abdo
			