LE SPORT

Depuis 2012, une véritable politique publique a été développée pour la promotion du sport comme facteur de santé : lancement du plan national sport santé, loi du 26 janvier 2016 disposant que les activités physiques et sportives participent à la prévention collective et individuelle des pathologies, des traumatismes et de la perte d’autonomie. Ainsi, le sport est reconnu comme un acte thérapeutique à part entière pour les personnes atteintes de maladies chroniques ( maladies cardiovasculaires, respiratoires, métaboliques,neuro dégéneratives, ostéoarticulaires, cancer…)

1/ Quelques définitions :

Activité physique : Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et dont le résultat est une augmentation substantielle de la dépense d’énergie par rapport à la dépense de repos.

SPORT : Toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux.” (Charte européenne du sport révisée en 2001, Conseil de l’Europe)

Depuis plusieurs jours les enfants sont privés de leurs activités sportives habituelles. En cette période de confinement, il est essentiel de maintenir une activité physique et sportive régulière.

2/ Les bénéfices associés à une activité régulière et adaptée sont largement démontrés.

**2.1 C’est bon pour notre corps ! ! C’est bon pour notre condition physique** !

▶ Endurance et capacités respiratoires augmentées

▶Augmentation des capacités musculaires (force, endurance, souplesse...) et baisse de la fonte musculaire liée au vieillissement.

▶Capital osseux protégé (baisse des fractures dues à l’ostéoporose)

▶Amélioration de la souplesse, l'équilibre et la coordination avec diminution du risque de chutes en particulier chez les personnes âgées.

▶Maintien de la tonicité du cœur et des artères et diminution des maladies cardio-vasculaires

▶Possible diminution du risque de plusieurs cancers

▶Rôle dans la prévention du diabète de type 2.

▶ Rôle dans l’équilibre entre le bon et le mauvais cholestérol

▶Rôle dans la lutte contre le surpoids et l’obésité

▶Risque de mortalité diminué

**2.2 C’est bon pour notre moral !**

▶ Réduction des états dépressifs et anxieux en évacuant les tensions accumulées

▶Meilleure gestion du stress, aide à la relaxation et la détente

▶Amélioration de la qualité du sommeil (si elle est pratiquée de façon modérée, régulière, et en évitant le soir avant le coucher) et résistance à la fatigue.

▶Amélioration de l’estime de soi et d’une image corporelle positive

▶Lutte contre les effets néfastes des pratiques addictives

▶Amélioration de la sensation de bien-être ressenti

**2.3 C’est bon pour notre réseau social !**

▶Intégration sociale, rencontres, convivialité

**2.4 C’est bon pour notre cerveau !**

▶Attention, concentration et autonomie majorées

3/ Quelle pratique sportive Aujourd’hui ?

La pratique minimale d'**activités physique** dynamique correspond à 1h par jour pour les adolescents et les enfants et à 30 minutes pour les adultes.

**3.1Un défi qui concerne chacun d'entre nous**

**Partout ! :**  **Toutes les occasions sont bonnes pour bouger**

Au travail ▶Si vous travaillez devant un ordinateur, faites un break et levez-vous une minute toutes les heures ou 5 à 10 minutes toutes les 90 minutes pour marcher ou faire quelques exercices.

▶Passez vos conversations téléphoniques debout ou en marchant

▶Remplacez la pause-café par une pause-étirements.

Dans les déplacements : ▶ montez et descendez l’escalier

Dans les loisirs ▶Remplacez le temps passé devant l’ordinateur, le téléphone, la télévision ou les jeux vidéo par une activité physique (bricolage, jardinage ou sport)

▶Trouvez le sport ou l'activité physique que vous aimeriez

Au domicile ▶Pensez aux tâches ménagères ou au jardinage, qui contribuent à atteindre les niveaux d’activité physique recommandés (laver les carreaux, tondre la pelouse...)

▶Au lieu de regarder la télévision, allumez la radio et faites autre chose en même temps

▶Si vous disposez d’une cour ou d’un jardin, individuel ou collectif, rendez le propice aux activités physiques et sportives, ou faites un potager.

**3.2 Solutions alternatives pour faire du sport, même à la maison.**

Varier les séances d'entraînement.

Pratiquer le sport en famille, avec les voisins (fenêtres ouvertes), en ligne, faites preuves d’imagination et d’ingéniosité.

* Des applications en ligne recommandées par l’état : **Be Sport**, **My Coach** et **Groove App**
* , les fédérations sportives devraient dans les prochains jours rendre leurs contenus numériques accessibles à tous sur les plateformes du ministère.
* Si vous ne trouvez pas votre bonheur dans les applications mises en avant par l'Etat, pas de panique, il existe quelques autres applications sportives et gratuites : application **Sworkit Lite**, l'application android **Seven** saura satisfaire votre besoin pressant de sport, avec un entraînement de 7 minutes, fan de yoga ? L'application **Daily Yoga** propose des **exercices de yoga** en HD avec des durées et des niveaux différents…

Convaincus ? Alors lancez-vous et bonne séance !!