

Fiche conseil pour mieux s'adapter au confinement

Présentation

Tout s'est arrêté, et tout va reprendre, mais quand ?

Dans cette période, il existe des moyens, des fonctionnements pour vous permettre de mieux gérer le confinement. Tout d'abord :

- ⇒ Garder du lien,
- ⇒ « Timer » et organiser toutes vos journées, Gardez un rythme,
- ⇒ C'est le moment de s'ouvrir à de nouvelles choses, de reprendre d'anciennes activités, de relire, de retisser des liens, de vous découvrir autrement, de profiter de ce moment globalement pour le rendre profitable pour vous et vos proches.

Garder le lien



- ⇒ Avec votre famille, vos proches, vos amis, vos partenaires d'entraînement,
- ⇒ Avec votre club,
- ⇒ Avec vos personnes ressources.

Gestion de votre charge globale

La charge globale se cumule. Si votre vie privée est contraignante, si vous avez des visioconférences, du télétravail, des sollicitations familiales, la charge se cumule,

- ⇒ D'où l'importance de faire de l'exercice et de se ménager des temps calmes,
- ⇒ La situation est aussi potentiellement anxiogène :
 - Apprendre à en parler avec vos proches – sans l'évoquer en continu,
 - Prendre de la distance avec les médias et l'information = couper le son et l'image,
 - Pourquoi ne pas se relaxer en essayant la méditation de pleine conscience. Les effets sur l'anxiété sont maintenant parfaitement connus.



« Timer » et organiser vos journées

Organiser votre rythme autour des temps scolaires (vous, les enfants) et familiaux, des temps sportifs, des temps de calme, la cuisine, la détente,

C'est pour vous l'opportunité d'essayer des choses nouvelles sur le plan physique, mental, en termes de hobbies également.

Nos conseils au quotidien

- S'alimenter sainement, le plus possible des produits frais. Profitez de votre disponibilité pour faire la cuisine, pour innover, tenter des choses, un minimum de plats de la grande distribution,
- Ne pas grignoter,
- S'hydrater régulièrement avec de l'eau,
- Oser les infusions et limiter le thé, le café, les boissons sucrées et l'alcool,
- Etre attentif au sommeil, 7 à 8 h par nuit, surtout respectez votre rythme habituel (du coucher et du lever, du volume)
- Bouger régulièrement,
- Placer des temps plus calmes également dans la journée avec soit une sieste (20 minutes maximum), soit avec de la relaxation, ou encore avec de la méditation de pleine conscience.

30 minutes d'activité physique par jour minimum (1h pour les jeunes)

- Marcher régulièrement, par exemple, à l'occasion de vos appels aux amis à la famille. Pas plus de 2h en position assise,
- Avant chaque temps d'activation physique, échauffez-vous,
- Votre sollicitation doit être progressive, dans la séance, dans la période,
- Soyez attentif à votre posture, le bon placement des appuis, du dos,
- Soyez attentif à votre respiration, toujours placée consciemment et généralement avec le temps expiratoire sur l'effort,
- Adapter l'intensité à vos capacités et à votre niveau pour ne pas vous blesser. L'idée est de vous activer, pas de faire une performance,
- Le contexte est important, trouvez le bon espace, habillez-vous en sport, n'hésitez pas à mettre un fond musical, seul (e) ou en famille,
- En intérieur ou extérieur mais toujours en respectant les consignes de confinement et les gestes barrières,
- Alternier des séances de thèmes différents (plutôt dynamiques ou étirements ou gainage),
- Attention aux séances sur internet qui ne pourraient pas être de votre niveau, ou pas adaptées à vos possibilités et à vos contraintes ostéo-articulaires.

**Utiliser cette opportunité pour ressortir de cette crise encore plus fort.
La Fédération Française de Voile est à vos côtés pour vous accompagner dans vos pratiques au quotidien entre physique et mental**