

LES  
**OFFICES  
DU SPORT**  
FÉDÉRATION NATIONALE

# COVID 19: CONFINEMENT & MAINTIEN EN FORME

Par le Dr Christian BENEZIS, Médecin  
Président FNOMS

**FNOMS**

Fédération Nationale  
des Offices Municipaux du Sport

# INTRODUCTION

## « Confinés, Oui ... mais en Bougeant ! »

L'épidémie de coronavirus, débutée en Chine en décembre 2019 est devenue pandémie touchant les cinq continents (plusieurs millions d'êtres humains contaminés, plus de 150000 morts, et des milliers de personnes en réanimation, à ce jour) .

En France, le gouvernement a décidé dans un premier temps de mettre en place des gestes barrières (éviter les rassemblements, respecter une distance de 1 mètre avec une autre personne, pas de contact cutané ,ni serrement de main, ni embrassade, port du masque).

Depuis un mois, nous sommes tous en confinement total (“restez tous chez vous”) sauf dérogation pour le travail, les soins d'urgence et le ravitaillement pour l'alimentation.

Ce confinement prolongé ( il va durer encore plusieurs semaines ) entraîne une sédentarité préjudiciable surtout chez les personnes à risque (Seniors, handicapés, sujets atteints de comorbidités, d 'ALD...)

- Quels sont les effets délétères de ce confinement, de ce repos forcé ?
- Quelles répercussions sur la condition physique et mentale de l'ensemble de la population confinée, surtout les seniors ?
- Quelles propositions, recommandations, pouvons nous proposer pour garantir le maintien d'une condition physique et mentale?

L'idéal, c'est donc de continuer à « bouger tous les jours » en fonction de nos possibilités et de nos limites personnelles, pour casser la spirale négative de la sédentarité:D'où l'intérêt d'un « contrôle technique initial » afin de proposer des activités physiques adaptées aux possibilités de chacun.

C'est le souhait que je formule pour une sortie du confinement en bonne santé physique et mentale.

# 1. Les Effets Déléteurs du Confinement

L'arrêt ou la nette diminution des activités physiques et mentales amène inéluctablement à la sédentarité, à la “déprime” ,avec son lot de répercussions :

- a) Sur l'état général:  
L'inactivité, la perte du rythme “travail, activité, repos, sommeil“, la prise de poids entraînent angoisse, stress lié à l'isolement, irritabilité...
- b) Sur l'appareil cardio-vasculaire :  
L'arrêt de l'activité physique entraîne un “désamorçage cardio-vasculaire », une inadaptation aux efforts même minimales (montée d'escalier, bricolage, port de charges lourdes, ménage...) La récupération incomplète est lente pour tout effort surtout chez les personnes âgées porteuses de maladies chroniques.
- c) Sur l'appareil locomoteur :  
L'arthrose, l'ostéoporose, la diminution du tonus et de la force musculaires, le mal de dos, les douleurs et raideurs articulaires sont aggravés par le confinement et la sédentarité qu'il génère, surtout chez les sujets les plus âgés. L'ANSES signale en moyenne une perte de 9 à 20% de la force musculaire après 1 mois d'arrêt total d'activité physique. Ainsi, tel un véhicule automobile immobilisé plusieurs mois, la sortie d'un confinement total de plusieurs mois risque d'être difficile : “moteur cardio-vasculaire grippé”, “amortisseurs articulaires et musculaires rouillés”, “châssis rachidien raide et douloureux” etc... Un “contrôle technique initial “ s'impose donc avant la reprise d'une activité physique.

## 2. L'Évaluation de la Condition Physique

C'est le "contrôle technique" de base. Il permettra de mettre en évidence limites et possibilités de chacun en vue de la pratique d'activités physiques et sportives. Le confinement a entraîné la fermeture des cabinets médicaux et des centres médico-sportifs. Je vous propose donc quelques tests simples d'auto-évaluation de votre condition physique:

a) Fréquence cardiaque de repos et test d'effort:

- Au repos, le cœur bat à 60-70 pulsations par minute. Le pouls est pris au poignet ou à la carotide. Prendre les pulsations sur 15 secondes et multiplier par 4 pour 1 minute. La fréquence cardiaque de repos est à prendre le matin au lever et avant toute activité physique.
- A l'effort, je propose 2 tests simples : soit montée de 15 marches d'escalier, soit 30 flexions de genou debout en 45 secondes: prendre le pouls avant l'effort (P0), juste après l'effort (P1), et 1 minute après l'effort (P2).

L'indice de forme sera donné par la formule de RUFFIER :

$IR = (P0 + P1 + P2 - 200) \text{ divisé par } 10.$

(Par exemple:  $70 + 110 + 75 - 200 = 55 / 10 = 5,5$ ).

- o Résultats: IR de 0 à 5 = excellente adaptation à l'effort.
- o IR de 6 à 10 = adaptation moyenne à médiocre.
- o IR supérieur à 10 = inadaptation à l'effort.

L'indice de forme s'améliore au fil d'une pratique physique régulière.

- b) Auto-évaluation de la souplesse vertébrale (distance doigt-sol debout avec les genoux maintenus en extension : DS inférieur à 10 = bonne souplesse.
- c) Auto-évaluation de la mobilité articulaire: tester la mobilité des articulations des 4 membres sans déclencher de douleur.
- d) Auto-évaluer tonus et vigueur musculaire de la sangle abdominale :
- « Test de redressement assis » : se relever en position assise à partir de la position couchée, avec les jambes fléchies à 90° - "couché -jambes pliées à 90°- se redresser").
  - « Test de redressement debout » : à partir de la position assise, se mettre debout sans s'appuyer avec les mains. Ce test s'adresse surtout aux personnes les plus âgées.

Ces deux tests sont réalisés sur 1 minute, (obtenir au moins 15 à 20 redressement par minute.)

- e) Test d'équilibre : debout sur le pied droit, puis gauche, les yeux ouverts puis fermés, tenir le plus longtemps possible (prévention des chutes).
- f) Auto-évaluation des douleurs au repos et lors des autres tests, sur une échelle de la douleur de zéro à 10.

Les résultats de ces tests d'auto-évaluation permettent de proposer un programme d'activités physiques adapté aux possibilités et aux limites de chacun.

Mais on peut tous "BOUGER, et tous les JOURS", même confinés !!!

### 3. Quelles Activités Proposer en Etant Confiné?

Quelques conseils préalables :

Tout est bon : “IL FAUT BOUGER” tous les jours, ne pas rester assis - même en télé travail - plus de 40 minutes de suite. Et ” bouger en se faisant plaisir “. Il faut casser le cercle vicieux lié au confinement.

Prendre quelques minutes pour s'ECHAUFFER avant de commencer un programme d'activités physiques, en s'étirant, en marchant à allure variée, en trotinant sur place et ceci en calquant le rythme respiratoire (inspiration-expiration) sur le rythme de marche ou course.

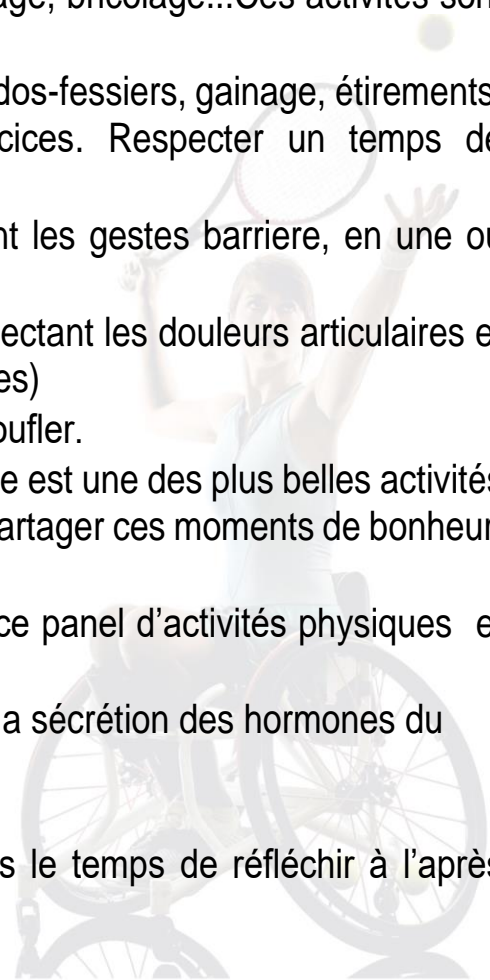
Tenir compte des résultats de l'auto-évaluation de la condition physique, de l'existence de pathologies chroniques (divers handicaps physiques, arthrose et comorbidités...)

Et n'oubliez pas de boire.... de l'eau.



## Activités physiques adaptées pendant le confinement:

- Activités domestiques quotidiennes: ménage, jardinage, bricolage... Ces activités sont conseillées en se faisant plaisir.
- Séquences de gymnastique douce, programme d'abdos-fessiers, gainage, étirements, assouplissements... Faire des séries de 10 exercices. Respecter un temps de récupération entre chaque série.
- Marcher, dans ou autour de chez soi, en respectant les gestes barrière, en une ou plusieurs séquences( 1h)
- Trotter, sur terrain plat autour de chez soi, en respectant les douleurs articulaires et rachidiennes (1h par jour en 1 ou plusieurs séquences)
- Pédaler, sans forcer, autour de chez soi, sans s'essouffler.
- Danser (danses traditionnelles ou de salon). La danse est une des plus belles activités physiques, alliant technique, gestuelle, et plaisir de partager ces moments de bonheur, la musique aidant par ailleurs à se détendre.
- Relaxation, yoga, Qi Gong, méditation complètent ce panel d'activités physiques et mentales en cette période de confinement.
- Chanter aussi engendre plaisir et bien-être, grâce à la sécrétion des hormones du bonheur, les endorphines.



## CONCLUSION

Le confinement est le meilleur moyen de combattre le COVID19 et nous devons le respecter quelques semaines encore. Mais confinement ne veut pas dire sédentarité, arrêt de toute activité, prise de poids ,morosité...

Nous devons tous nous maintenir en forme en “Bougeant tous les jours”. Nous ressortirons ainsi de cette crise plus forts, physiquement et mentalement, plus apte, à la sortie du confinement, à affronter l’après-crise sanitaire, ainsi que la crise sociétale, sociale et économique qui se profile à l’horizon.

Une nouvelle vie nous attend. Le fait de sortir en forme de cette période difficile nous aidera à redécouvrir ce monde nouveau empreint de nos valeurs individuelles et collectives, peut-être plus simple et respectueux de la nature, de l’environnement. Avec nos Offices des Sports et le tissu associatif local, avec nos élus locaux, redécouvrons dans nos villes et nos villages, les activités de pleine nature, et, en particulier, randonnées ,vélo, VTT , mais aussi le sens de la fête, les bals populaires, l’art de vivre ensemble. En accompagnant nos Aînés, en proposant ces programmes d’activités physiques adaptées pour les sujets à risque, ,nous les aiderons, non seulement à rester en forme, mais aussi à sortir de cette période de confinement en meilleure santé physique et mentale. “Bougeons pour rester en forme” c’est là mon vœu le plus cher.

Dr Christian BENEZIS, Médecin fédéral, Président de la FNOMS.



# COVID 19: CONFINEMENT & MAINTIEN EN FORME

Par le Dr Christian BENEZIS, Médecin  
Président FNOMS

**CONTACT**  
**DAVID GUILLOUF, Directeur**  
**@ dgfnoms@wanadoo.fr**



FÉDÉRATION NATIONALE DES OFFICES MUNICIPAUX DU SPORT

13-15, rue Ambroise Croizat . 94800 VILLEJUIF  
Tél. 01 79 84 85 10 - E.mail : [fnoms@fnoms.org](mailto:fnoms@fnoms.org)



[WWW.FNOMS.ORG](http://WWW.FNOMS.ORG)