La préparation de votre environnement pour la pratique en visio-conférence

- **Réservez-vous un espace de pratique suffisant et confortable** à votre domicile ou ailleurs :
  - Si possible au minimum : 3 mètres * 3 mètres = 9m^2 ;
  - Une température comprise entre -5° minimum et 30° maximum et idéalement en 11° et 20° ;
  - Une pollution n'atteignant pas de pic (ce qui déconseille alors l'activité physique) ;
  - Un temps de pratique espacé des repas pour la digestion (2 heures si possible de manière générale et 30 minimum après un repas léger) et espacé de la nuit pour le sommeil (3 heures si possible) ;
  - Une luminosité suffisante pour vous permettre de vous situer dans votre environnement, d'évaluer la portée de vos gestes et d'être visible de l'intervenant.

- **Sécurisez votre espace de pratique** en évitant notamment :
  - Les tapis de sol (sauf tapis de gym éventuellement demandé par l'intervenant) ;
  - Les fils électriques ;
  - Les coins de table ;
  - Tout matériel coupant ;
  - Les appuis non stables (chaise de bureau à roulettes par exemple).

- **Rassemblez à proximité des ressources matérielles** pour varier les pratiques et exercices :
  - Pan de mur (pour pompes debout et élément d'appui stable par exemple) ;
  - Bouteilles d'eau (pour renforcement des membres supérieurs par exemple) ;
  - Manche à balai (pour exercices de souplesse par exemple) ;
  - Marche(s) d'escalier (pour exercices cardio par exemple) ;
  - Chaise stable (pour des exercices en position assise et appui en position debout) ;
  - Tapis de gym ou de sol confortable si demandé par l'intervenant (pour gainage par exemple).

- **Vérifiez que la batterie** de votre équipement (ordinateur, tablette, smartphone) soit suffisamment chargée pour le temps de la séance. A défaut, branchez votre batterie sur votre chargeur avant le début de la séance.

- **Connectez-vous au moins 5 minutes en avance** pour vérifier la qualité de votre connexion.

NOUS CONTACTER

☎ 06 51 61 84 40

✉ primadal@gmail.com

5 Impasse du 49 Rue de Faubourg Saint-Martin
75010 PARIS

https://www.adal.fr/primadal

La préparation de votre environnement pour la pratique en visio-conférence

- **Réservez-vous une bonne connexion Internet** grâce à ces bonnes pratiques classées de la plus stable à la moins stable :
  - Utilisez un câble Ethernet reliant votre équipement (ordinateur, tablette ou smartphone) à la borne de routeur (Box) de votre Wifi.
    - A défaut : rapprochez votre équipement du routeur ;
    - A défaut : essayez d'être seul/e (dans votre foyer) à utiliser la Wifi pendant la séance ou limitez les équipements connectés au même routeur ;
    - A défaut : utilisez une clé 5G, 4G ou 3G à connecter à votre équipement ;
    - A défaut : utilisez vos données directement ou un partage de connexion (en cas d'absence de Wifi ou d'accès direct à la 5G, 4G, 3G).

- **Essayez le système audio** le plus confortable pour vous entre le haut-parleur de votre équipement, un casque sans fil et des écouteurs sans fil. Et ce, afin de favoriser votre liberté de mouvements et la qualité de votre communication avec l'intervenant et le reste du groupe.

- **Ajustez le volume sonore entrant** pour vous permettre de bien entendre.

- **Désactivez votre micro s'il y a un bruit de fond dérangeant derrière vous** (comme des travaux). N'oubliez pas de le réactiver pour prendre la parole.

- **Veillez à ne pas parler dans le micro en même temps que les autres** pour éviter le brouhaha.

- **Indiquez votre nom et prénom** dans la salle de réunion pour favoriser le lien social.

- **Utilisez vos objets connectés si vous en avez** (comme une montre connectée ou un bracelet connecté) pour vous stimuler, et mieux situer et valoriser vos efforts.

- **Poursuivez normalement l'exercice en cours** dans le cas où l'image se fige et en attendant que la connexion Internet se rétablisse.

- **Prévoyez votre accès à un téléphone à proximité** (dans un rayon de 3 mètres) en cas de problème.

- **N'hésitez pas à poser vos questions** et à partager vos réflexions, observations et sensations notamment lors des temps de pauses et de réhydratation.

- **Veillez à porter si possible :**
  - Une tenue souple et confortable vous permettant de réaliser les gestes indiqués (avec pantalon retroussé s'il est long) ;

NOUS CONTACTER

☎ 06 51 61 84 40

✉ primadal@gmail.com

5 Impasse du 49 Rue de Faubourg Saint-Martin
75010 PARIS

https://www.adal.fr/primadal

La préparation de votre environnement pour la pratique en visio-conférence

Prim' adal

- Des chaussures stables et confortables vous garantissant notamment un maintien de la cheville et un amorti du talon, avec lacets serrés ou scratch / boucle fermée.

❖ **Préparez :**

- Une bouteille d'eau ou un verre d'eau à proximité pour vous hydrater avant, pendant et après l'effort ;
- Une serviette pour éponger votre éventuelle sueur si vous le souhaitez.

Sources :

- *Carnet du suivi patient Prescri'forme*
- *10 règles d'or des cardiologues du sport validées par la Ministère des Sports,*
- *Santé Publique France*
- *Organisation Mondiale de la Santé*

NOUS CONTACTER

☎ 06 51 61 84 40

5 Impasse du 49 Rue de Faubourg Saint-Martin
75010 PARIS

primadal@gmail.com

https://www.adal.fr/primadal