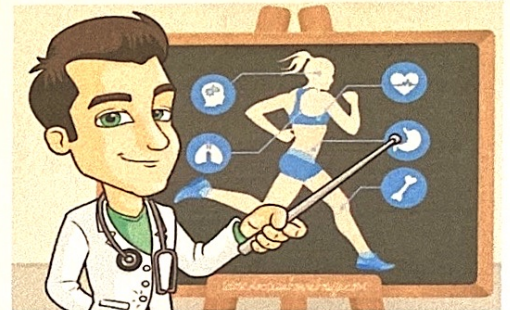


Un peu d'exercice pendant le confinement :

Pourquoi ?

Faire de l'exercice physique est bon pour le corps et l'esprit. Vous avez déjà entendu cela plusieurs fois mais concrètement qu'est ce que cela signifie ? Et bien voici une liste non exhaustive des bienfaits d'une activité physique régulière : faire du sport

- améliore la circulation sanguine, protège des maladies cardio-vasculaires
- améliore la santé respiratoire
- améliore l'estime de soi
- augmente la force musculaire, l'énergie et l'endurance
- diminue le stress et l'anxiété
- permet une meilleure concentration
- améliore la qualité du sommeil
- limite l'obésité
- retarde le vieillissement
- augmente l'espérance de vie



Ainsi, faire un minimum d'activité physique, chez vous pour bien respecter les mesures de confinement, nous paraît important afin de préserver votre santé et celle de votre entourage.

Les exercices proposés sont donc tous réalisables en intérieur (y compris dans un espace réduit) et ne nécessite pas de matériel spécifique.

Enfin il est important de garder une bonne hygiène de vie au travers de l'alimentation et de l'hydratation.

Conseils et échauffement :

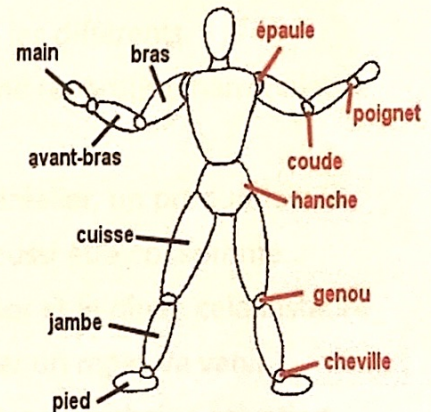
Avant chaque séance de sport il est important de bien s'échauffer. L'échauffement permet d'élever la température du corps et le préparer progressivement à réaliser un effort tout en réduisant le risque de blessures.

Pendant les exercices penser à bien respirer, faire de l'apnée empêche une bonne oxygénation des muscles. Pensez à bien vous hydrater pendant et après la séance.

- **Échauffement articulaire :**

De la nuque jusqu'aux chevilles pour ne rien oublier.

- La nuque : mouvement d'avant en arrière et de droite à gauche (10 fois)
- Épaules : cercles en avant et en arrière
- Les coudes : prendre son coude gauche dans sa main droite et faire passer son avant bras gauche au dessus puis en dessous de son avant bras droit puis on fait la même chose avec son coude droit (10 fois)
- Poignets : cercle dans un sens puis l'autre
- Hanches : écarter légèrement les pieds puis faire des cercles avec son bassin dans un sens puis dans l'autre
- Genoux : fléchir légèrement les genoux, poser les mains sur ses genoux serrés et faire de petits cercles dans un sens puis l'autre.



- **Échauffement cardio pulmonaire et musculaire :**

Petits exercices à réaliser sur place ou non en fonction de l'espace disponible. Le but est de faire monter le rythme cardiaque et de mobiliser les muscles du corps pour les « réveiller » et les préparer à l'effort qui va suivre : 30 secondes de chaque

- Flexion extension
- Montée de genoux
- Course sur place
- Talon-fesse
- Corde à sauter
- Saut en extension

Hygiène de vie :

- **Hydratation**

Pendant l'effort, le sportif transpire : "On perd avant tout de l'eau ce qui entraîne une déshydratation. Mais on perd également dans la sueur des sels minéraux tels que du sodium, du potassium..." Corinne Peirano.

Il est donc important de boire en quantité suffisante pour se réhydrater, se reminéraliser et pour limiter la déperdition en énergie.



- **Alimentation**

Une alimentation équilibrée est une adaptation équilibrée entre les différents

nutriments : lipides, glucides et protides. C'est aussi une répartition harmonieuse de la ration alimentaire au cours de la journée.

- Prendre un **solide petit déjeuner** : un produit céréalier, un produit laitier et une boisson chaude ou froide. Un fruit peut aussi être consommé.

- Faire **3 repas par jour** : petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, cela instaure une routine donnant des repères à notre organisme. Sauter un repas va venir brouiller ces repères, et le corps va stocker en prévision d'une prochaine privation. L'important est d'assurer un apport énergétique continu à notre corps tout au long de la journée.

- Avoir une **alimentation variée** : les aliments se répartissent en 5 grandes catégories : viande, poisson, œufs ; produits laitiers ; produits céréaliers et féculents ; légumes ; fruits. Une alimentation diversifiée doit comporter chaque jour au moins un aliment de chaque catégorie. Les fruits et légumes, crus ou cuits, doivent constituer la base de notre alimentation. Riches en vitamines et en minéraux, ils ont un rôle protecteur dans la prévention de nombreuses maladies chroniques.

- **Sucre** : Les aliments sucrés comme les biscuits ou les bonbons sont très caloriques et ont peu de vertus nutritionnelles. Le sucre est par ailleurs caché dans de nombreux aliments comme le pain de mie. Le sucre consommé en grande quantité favorise la prise de poids et l'apparition de certains problèmes de santé.

- **Sel** : Une consommation importante de sel peut entraîner des risques d'hypertension. La quantité maximum recommandée est de 6g par jour.

- **Boire tout au long de la journée** : S'hydrater tout au long de la journée, pendant et en dehors des repas, est une habitude saine à adopter. Il est recommandé de boire entre 1,5 et 2,5 litres d'eau par jour. Évitez les sodas.



Les séances :

Les séances peuvent être modulables en fonction de votre niveau et de votre temps disponible. Commencez par simple et court puis augmenter au fur et à mesure.

Soit augmenter le nombre de tours, soit augmenter le temps d'exercices, soit diminuer le temps de repos pour travailler le cardio (minimum de 10s de repos entre les exercices).




ATTENTION : Ne pas dépasser 1minute d'exercice, et prendre une plus longue récupération entre chaque tour pour laisser le temps à votre corps de récupérer. IL NE S'AGIT PAS DE SE BLESSER !!!

Circuit :

Niveau 1 : 30s de travail – 30s de récupération
6 exercices – 3 tours

Niveau 2 : 40s de travail – 20s de récupération
6 exercices – 3 tours

1. Fentes avant		<p>Position de départ : je fais un grand pas en avant, pied devant posé au sol, pied arrière sur la pointe (talon relevé)</p> <p>Action : je descends en faisant un angle droit au niveau de mes deux genoux. Je ne pose pas le genou arrière au sol Inspiration à la descente / expiration à la remontée</p>
2. Pompes	 	<p>Position de départ : Mains à plat au sol, écartées d'une largeur légèrement supérieure à celle des épaules. Doigts écartés dirigés vers l'avant. Sur les genoux, jambes relevées et crochetées au niveau des chevilles. Le corps est aligné : tête-épaules-fesses</p> <p>Action : je descends seulement avec mes bras, mes fesses ne bougent pas. Je contracte les abdos et les fesses pour rester droit et gainé. Inspirations quand je descends / je souffle fort quand je remonte.</p>
3. Squat		<p>Position de départ : pieds écartés largeur bassin. Fléchir les jambes en poussant les fesses en arrière pour mettre un max de poids sur les talons. Bien serrer les fesses. Je ne descend pas plus bas que les genoux</p> <p>Action : descendre en fléchissant les jambes et les tendre pour remonter.</p>

		Inspiration quand je descends / expiration en soufflant fort quand je remonte
4. Gainage ventral		Position de départ : Planche sur la pointe des pieds et sur les coudes. Bien rentrer le ventre, contracter les abdos et les fessiers. Aligner tête-épaules-bassin J'inspire (par le nez) et j'expire (par la bouche) calmement et profondément. PAS D'APNEE.
5. Jumping jacks		Position de départ : Debout Action : je ramène mes bras tendus au-dessus de ma tête et dans le même temps j'écarte les jambes Je descends les bras au niveau de mes hanches et dans le même temps je ramène mes jambes en ramenant mes pieds joints. Inspiration et expiration en continu, PAS D'APNEE
6. Abdos crunch droit		Position de départ : Je m'allonge sur le dos, je lève mes genoux en angle droit et je croise mes pieds. Je pose mes mains derrière ma tête pour la reposer Action : j'enroule le buste et redescends. Les genoux ne bougent pas, restent en angle droit J'inspire quand je descends / je souffle fort quand je remonte

Après les séances :

A la fin de chaque séance il est important de prendre le temps de s'étirer et se relâcher/relaxer pour éviter les courbatures. J'étire 30 secondes chaque muscle qui a été sollicité lors de la séance.

Consignes de sécurité : Je ne donne pas d'à-coups, je ne dois pas sentir de douleur insupportable, seulement une légère sensation de tiraillement (puisque j'étire le muscle)

ATTENTION : si je sens une douleur importante, je relâche tout de suite

Les mollets



Les adducteurs



Les quadriceps



Les ischio-jambiers



Les triceps



Les muscles du dos (1)



Les muscles du dos (2)



Abdominaux



Pectoraux



A suivre un jeu de l'oie à réaliser seul ou a plusieurs :

LE JEU DE L'OIE DU CORONA

SUPERTRAINERS

6e



LE JEU DE L'OIE DU CORONA

SUPERTRAINERS

5e



LE JEU DE L'OIE DU CORONA

SUPERTRAINERS

REJOUER

MONTAINE CLIMBERS
30 SEC

SQUATS SUPIN
12 RÉP

30 SEC
CORDE À SAUTER

SQUATS LATÉRAUX
10 RÉP/2

PLANCHE LAT
30 SEC/C

JUMPING JACKS
30 SEC

DIPS
10 RÉP

RECULER DE 3 CASES

POMPES
6 RÉP

PECETES
10 RÉP/2

SQUATS
15 RÉP

CHAISE
30 SEC

ARRÊTÉS

SUPERMAN
30 SEC

DONKEY KICKS
10 RÉP/2

30 SEC
CHAISE

30 SEC
COURSE SUR PLACE

RECULER DE 2 CASES

RELEVÉ BASSIN
12 RÉP

SQUATS SAUTÉS
8 RÉP

DÉPART

RETOUR CASE DÉPART

SQUATS
20 RÉP

PLANCHE 1 MIN

ARRIVÉES
8 RÉP

30 SEC
PLANCHE EN 2