

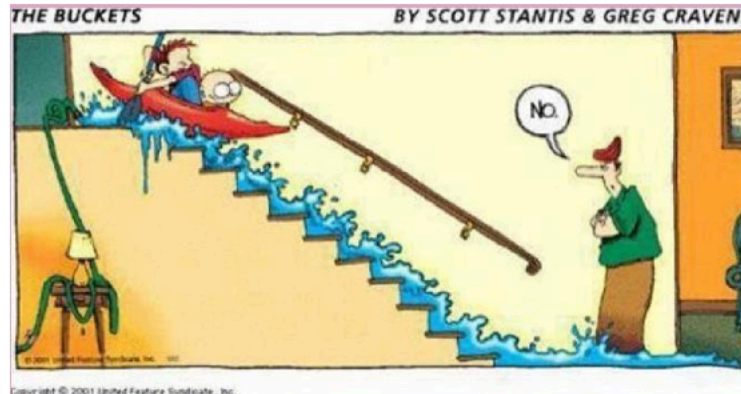
Activités physiques à la maison !

Dans ce contexte particulier, il est important de rester actif, de se dépenser, pour garder le moral et la forme !

Voici donc, quelques conseils et propositions de séances actives.

Tout d'abord quelques précautions à prendre !

Toutes les activités ne sont pas envisageables



- *Pensez à bien sécuriser votre lieu de pratique (aucun obstacle à 2 pas dans tous les axes).*
- *S'échauffer (voir document d'aide).*
- *S'hydrater (boire de l'EAU par petites gorgées toutes les 10 minutes).*
- *Pratiquer en tenue de sport, chaussures de sport lacées.*
- *Respecter les consignes et les régulations données.*
- *Prévenir vos parents quand vous pratiquez car vous êtes sous leur responsabilité.*

L'ÉCHAUFFEMENT

Rappels :

- *L'échauffement permet d'élever la température du corps et de le préparer progressivement à réaliser un effort tout en réduisant le risque de blessure.*
- *Il doit être progressif et spécifique par rapport l'activité abordée.*

Nous vous proposons :

- Un échauffement cardio-pulmonaire (course sur place) :
 - *Montées de genoux, talons fesses (3x 1min),*
 - *Cloche pied (3x 1min)*
 - *Récupération 30s entre chaque « moulinets » de bras,*
 - *Flexion-extension des bras, (2x10) de chaque*
 - *Mobilisations douces de la tête (inclinaisons côtés oreilles vers épaules, enrrouler menton sur sternum)*
x10 de chaque
- *Vous pouvez l'enrichir avec des mouvements appris lors des séances.*

Programme de maintien de la condition physique
A domicile en période de confinement

Semaine type

| SEMAINE DU AU | | | | | |
|---|----------------|---------------------|-----------------|---------------|-------|
| Echauffement articulaire et musculaire progressif <u>obligatoire</u> avant chaque séance = 10 minutes | | | | | |
| Retour au calme avec des étirements <u>obligatoire</u> à la fin de chaque séance = 10 minutes | | | | | |
| Hydratation avant-pendant-après chaque séance <u>obligatoire</u> | | | | | |
| JOUR | Type de séance | Durée Totale séance | Intensité Perçu | Forme du jour | Poids |
| Lundi | | 50' à 65' | | | |
| Mardi | | | | | |
| Mercredi | | | | | |
| Jeudi | | | | | |
| Vendredi | | | | | |
| Samedi | Repos complet | | | | |
| Dimanche | Repos complet | | | | |

Echelle d'intensité et de forme

- FAIBLE = 1
- MODÉRÉE = 2
- ELEVÉE = 3

Nombre de tour du circuit

Niveau 1 (N1) = 2 tours de circuit.

Niveau 2 (N2) = 3 tours de circuit.

Niveau 3 (N3) = 4 tours de circuit.

Récupération entre chaque tour de circuit

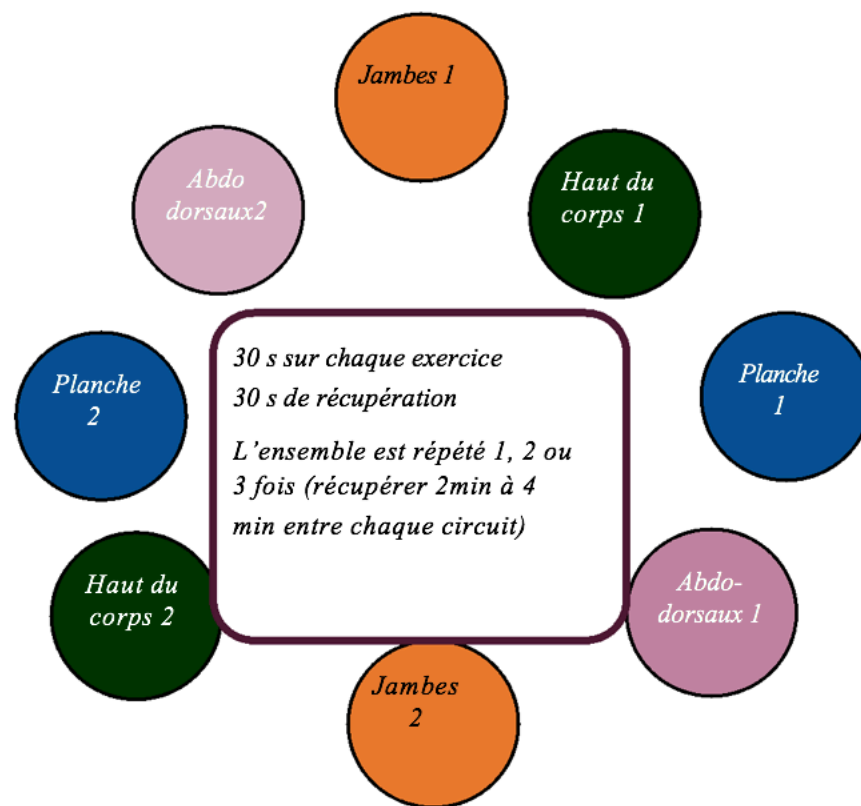
5 minutes : Hydratation + étirements.

Crée ton circuit training

Choisis 2 exercices par famille

Vous pourrez présenter vos circuits à votre éducateur.

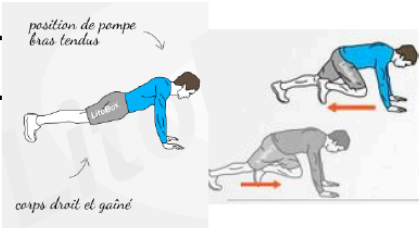
Assurez-vous d'avoir bien compris chaque exercice en le répétant
Séparément au moins 1 fois avant d'envisager le circuit



Pour compliquer on peut faire des séquences d'1 min et récupération 1 min

Dominante jambes et cardio

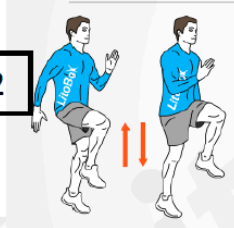
DJ 1



Mountain climbers:

Amener un genou vers la poitrine sans poser le pied, revenir à la position initiale, et changer de jambe. Avec du rythme

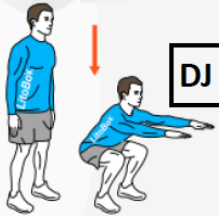
DJ 2



Montées de genoux sur place

Etre haut sur ses appuis, corps gainé, les talons ne se posent pas au sol

DJ 3

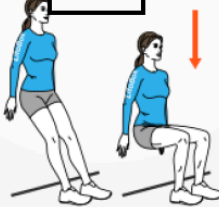


Squats Départ: pieds un peu plus large que le bassin, pointes légèrement vers l'extérieur.

Descendre fesses max hauteur genoux, dos plat, fesses pointées arrière

Pour compliquer on peut ajouter une montée sur les pointes de pieds après chaque squat ou rajouter un saut extension

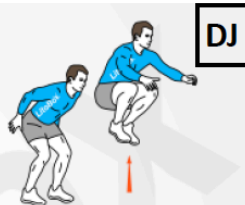
DJ 4 SE



La chaise

Se placer dos à plat contre le mur, maintenir la position fesses hauteur genoux et pieds à l'aplomb des genoux

DJ 5



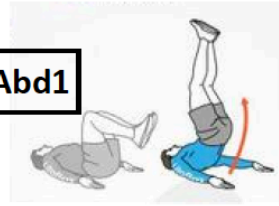
Sauts groupés

Adapter la hauteur à ses possibilités

Rester gainé et amortir la réception par flexion des jambes

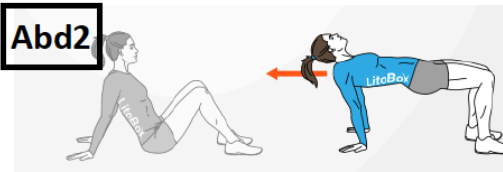
Abdominaux et dorsaux

Abd1



Montée en chandelle tenir 3s et enchaîner
Plus facile: s'aider des mains au niveau du dos

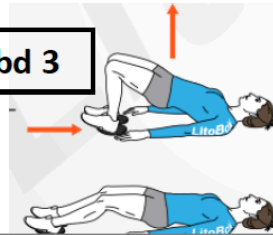
Abd2



La Table

Tenir la position regard vers le plafond, fesses et abdo contractés

Abd 3



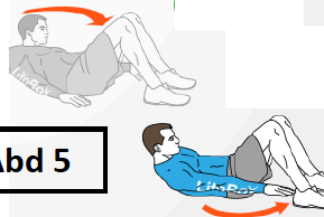
Déplacer les pieds vers les mains puis les éloigner le bassin ne touche pas le sol

Abd 4



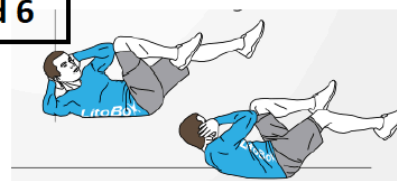
Lever une jambe puis l'autre

Abd 5



Toucher main droite cheville droite puis main gauche cheville gauche

Abd 6



Amener coude droit sur genou gauche puis coude gauche sur genou droit, sans tirer sur la nuque

Les planches

P1



Planche sur les mains ou sur avant bras (plus difficile)
Corps gainé, ne pas cambrer, épaules bassin jambes alignés

P2



Planche costale sur avant bras, hanche le plus haut possible. Peut se faire sur bras tendu (plus facile)

P3



Planche dynamique: Toucher genou droit main droite, main gauche genou gauche

P4

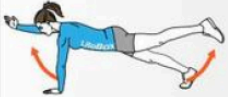
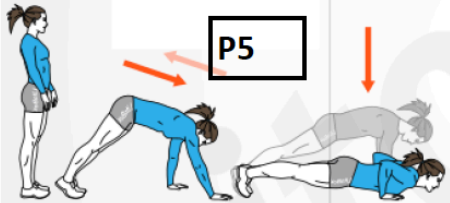


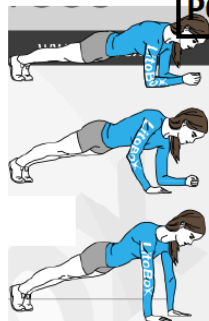
Planche dynamique: Position de départ Ecarter les jambes un peu plus que la largeur du bassin et lever bras droit jambe gauche et inversement. Ou plus facile lever un bras, reposer, puis lever une jambe

P5



De la position debout poser les mains au sol (on peut légèrement fléchir les genoux (si l'on manque de souplesse) et on déplace les mains sans bouger les pieds jusqu'à la position ventre au sol. On peut poser les genoux pour se relever si trop difficile, sans poser le bassin au sol et sans cambrer

P6

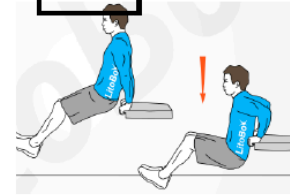


Passer d'avant bras à bras tendus et ainsi de suite
Tenir les fesses serrées

Musculation du haut du corps:

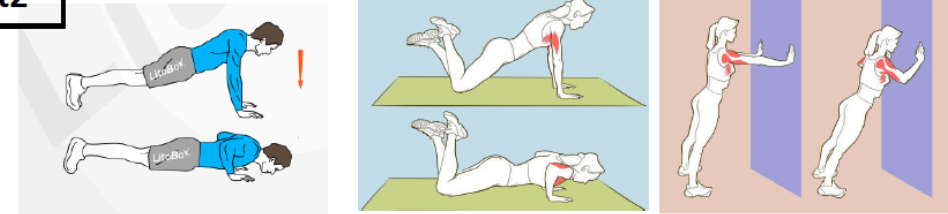
Biceps, triceps, pectoraux....

Ht1



Triceps: ou dips
Choisir sa hauteur: sur une marche, un banc (bien stable)
Si on éloigne les pieds ou si on les sur-élève c'est plus dur

Ht2



Les pompes:

On choisit pieds et mains au sol ou genoux mains ou au mur selon son niveau.
On doit pouvoir les réaliser sans briser l'alignement corps gainé., les coudes restent le long du corps, le menton en avant des mains

Ht3

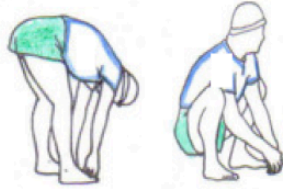


Enchaîner des directs droit puis gauche

Retour au calme



Etirer les mollets, jambe arrière tendue, talon dans le sol., et pied dans l'axe. Pointer le genou avant progressivement maintenir 30s et changer de jambe



Depuis la position debout descendre progressivement en enroulant tête, puis le tronc vertèbre après vertèbre, fléchir légèrement les genoux pour poser mains au sol, s'accroupir. Remonter à l'inverse. Faire lentement (descente sur 10 temps, remontée sur 10 temps) Le tout 3 fois



Maintenir la position 30s sur chaque jambe en essayant de poser les 2 fesses au sol



Maintenir la position 30s sur chaque jambe. Garder le dos droit et attraper genou ou cheville Selon sa souplesse



Maintenir la position 30 s



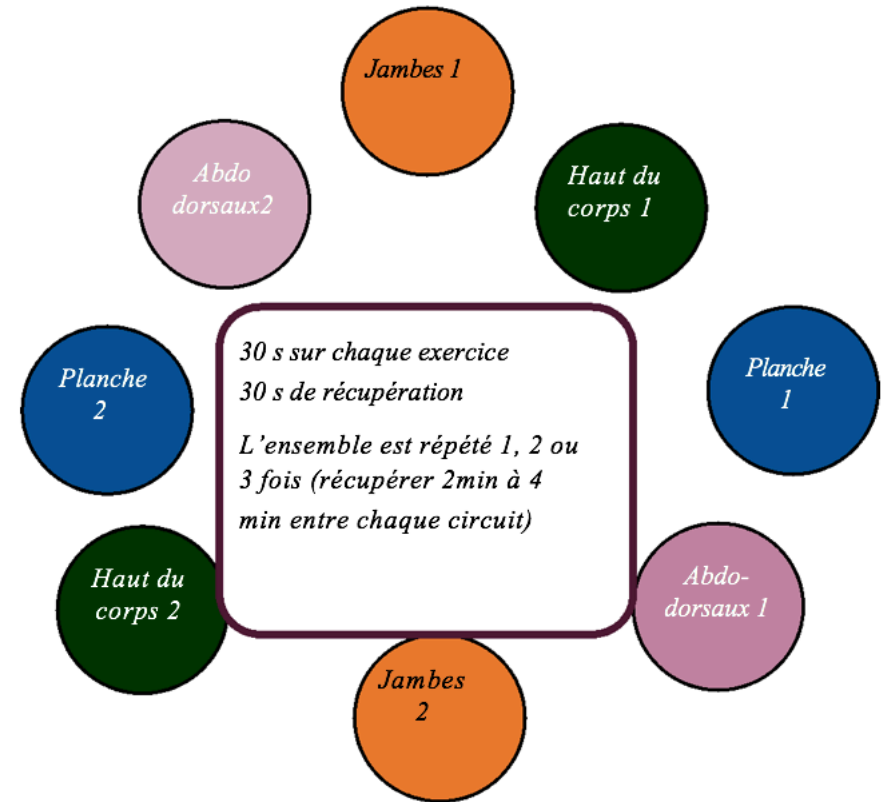
S'étirer en essayant d'éloigner les pieds et les mains progressivement sur 5s. Le répéter 3fois

Position de départ allongé sur le dos jambe gauche fléchie pied au sol, amener cheville droite sur genou
Puis pivoter à gauche (genou gauche au sol) sans décoller l'épaule droite
Maintenir la position 30s et faire la même chose de l'autre côté.

Crée ton circuit training Choisis 2 exercices par famille

Vous pourrez présenter vos circuits à votre éducateur.

Assurez-vous d'avoir bien compris chaque exercice en le répétant
Séparément au moins 1 fois avant d'envisager le circuit



Pour compliquer on peut faire des séquences d'1 min et récupération 1 min