

## Même en confinement, je bouge !! (fiche n°1)

De l'activité, 1 fois par jour pour garder la forme ...

Attention, tu dois toujours rester dans une « zone de confort ».

Il ne s'agit pas de t'épuiser mais de bouger et de lutter contre la sédentarité !

Tu dois rester sur un ressenti vert ou jaune mais surtout pas rouge !



### Pour commencer la séance : je me prépare à l'effort :

1. Mobilisation des articulations (ça, tu connais on le fait à chaque séance !) 10 fois chaque articulation de la tête aux chevilles pour ne rien oublier !
2. Je **trotte** sur place de 1 à 2 minutes : tu peux augmenter la durée progressivement. (Trotter c'est courir doucement et en étant relâché).
3. Finir par une série de 10 montées de genoux sur place et une série de 10 « talons-fesses » sur place.

Ensuite, voici un **programme d'exercices de renforcement** qui te permettra de garder la forme durant cette sédentarité relative et contrainte ...

⇒ Pour les 2 premières séances, essaye de respecter les quantités. Ensuite, tu pourras augmenter progressivement, si tu te sens bien, en ajoutant ½ ou 1 série pour chaque exercice.

Je mets aussi des aménagements pour rendre les exercices plus faciles au début si tu en as besoin.

Exercices	Quantités	Aménagements
<b>SQUAT</b>	2 séries de 10	
<b>FENTE AVANT</b>	10 fois jambe droite, 10 fois jambe gauche	Tu peux te tenir à une table si besoin
<b>POMPE</b> (au sol)	2 séries de 5	Mains sur le mur (2 séries de 10) Genoux au sol (2 séries de 5 ou 10)
En position de <b>GAINAGE</b> , mains au sol, descendre sur les coudes et remonter sur les mains	2 séries de 10	Gainage sur les genoux
En position Crunch, lever les épaules en gardant le <u>bas du dos collé au sol</u> et tenir la position en soufflant régulièrement ( <b>ABDOMINAUX</b> )	Tenir 20 secondes. A faire 2 fois	Tenir 10 secondes Tendre les bras devant toi
Allongé sur le ventre avec un coussin sous le ventre, lever alternativement jambe droite/bras gauche puis jambe gauche/bras droit ( <b>DORSAUX</b> )	2 séries de 10	Attention, il faut toujours regarder le sol pour cet exercice

### Des dessins pour t'aider :



### Pour finir la séance, un peu d'étirement :

Allongé au sol sur le dos, avec les jambes tendues contre un mur (se rapprocher le plus possible de 90°), rester dans cette position 5 « bonnes » minutes en essayant de ramener les pointes de pieds vers soi.



## Même en confinement, je bouge !! (fiche n°2)

De l'activité, 1 fois par jour pour garder la forme ...

Attention, n'oublie pas de rester dans une « zone de confort ».

Il ne s'agit pas de t'épuiser mais de bouger et de lutter contre la sédentarité !

Tu dois rester sur un ressenti vert ou jaune mais surtout pas rouge !



### Pour commencer la séance : je me prépare à l'effort :

1. Mobilisation des articulations (ça, tu connais on le fait à chaque séance !) 10 fois chaque articulation de la tête aux chevilles pour ne rien oublier !
2. Je **trottine** sur place de 1 à 2 minutes : tu peux augmenter la durée progressivement. (Trotter c'est courir doucement et en étant relâché).
3. Finir par une série de 10 montées de genoux sur place et une série de 10 « talons-fesses » sur place.

Ensuite, voici la suite du **programme d'exercices de renforcement** qui te permettra de garder la forme durant cette sédentarité relative et contrainte ...

- ⇒ Essaie de respecter les quantités.
- ⇒ Ensuite, tu pourras augmenter progressivement, si tu te sens bien, en ajoutant 1 série pour chaque exercice ou en ajoutant du temps de maintien

Je mets aussi des aménagements pour rendre les exercices plus faciles au début si tu en as besoin.

Exercices	Quantités	Aménagements
« La <b>CHAISE</b> »	4 fois : maintien 30 sec – repos 15 sec	Attention, il faut avoir le dos bien collé au mur et les genoux à angle droit
Faire semblant de s'asseoir sur une chaise et se redresser	2 séries de 10	Attention à garder les genoux et le dos bien droits
<b>Travail des Triceps</b> : « les <b>DIPS</b> »	2 séries de 10	Les jambes fléchies : plus facile Les jambes tendues : plus difficile
Travail des <b>BICEPS</b> : position de bout, serrer les bras contre le corps, relever le poids vers son épaule	2 séries de 10 pour chaque bras	On peut prendre une bouteille d'eau pour servir de poids
Travail des abdominaux : « <b>Mountain climber</b> »	2 séries de 10 pour chaque jambe	Attention à bien rester dos aligné
<b>GAINAGE</b> latéral	Tenir 10 à 15 sec d'un côté puis de l'autre	On peut poser une main devant (plus facile) Attention à rester droit pendant tout l'exercice

### Des dessins pour t'aider :



### Pour finir la séance, un peu d'étirement :

Allongé au sol sur le dos, avec les jambes tendues contre un mur (se rapprocher le plus possible de 90°), rester dans cette position 5 « bonnes » minutes en essayant de ramener les pointes de pieds vers soi.

