



## Mon activité physique à la maison

Il est important pour le corps et pour la tête de maintenir autant que possible une activité physique durant cette période de confinement.

Vous trouverez ici des ressources, idées, pour pratiquer chez soi / ou autour de chez soi (n'oubliez pas de remplir à cet effet votre ATTESTATION DE DEPLACEMENT DEROGATOIRE en PJ).

Principes de base :

- Toujours l' échauffement routine en premier !
- Bien lire les consignes de réalisation afin de pratiquer tout en préservant son corps.
- Ne pas être trop gourmand, adapter l' effort à votre condition.

***Quelques consignes de travail au préalable sur un Circuit Training :***

- ▶ Souffler lors du mouvement : j'inspire puis j'expire lorsque je produis l'effort
- ▶ Option vitesse : répéter le plus grand nombre de mouvements sur un temps imparti (challenge personnel, facteur de progression)
- ▶ Attention à la posture du dos et à éviter les cambrures dorsales trop prononcées

L' idée : au moins 2 séquences par semaines pour les moins entraînés à une par jour pour les élèves qui le souhaitent.

# ROUTINE ECHAUFFEMENT

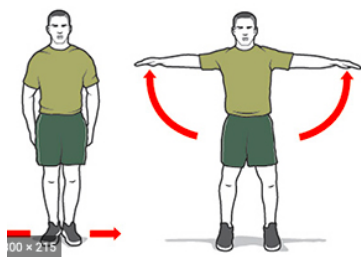


1/ Mobilisation  
articulaire  
douce :  
10'' par  
articulation,  
mouvement  
très doux

## 2/ Echauffement cardio-musculaire :

1/ Sautiller sur place d'un pied sur l'autre 2 x 30''


2/ ½ jumping jack cad quand je saute j'ouvre mes bras à hauteur d'épaules, quand mes pieds se rejoignent je baisse mes bras etc... 2 séries de X 30. Souffler lors du mouvement



3/ jumping-jack 2 séries de 30



## LES DIFFERENTES SEQUENCES DE TRAVAIL

Séquence de course tranquille	Séquence de course plus intense	Séquence de yoga	Circuit training 1/2	Mes 7' d'activité
<p>3 x 3' à allure verte ou orange. 3' de récupération marche entre chaque séquence de course</p> <p><b>Rappel allure verte</b> = je me force à faire une petite foulée, on ne m'entend pas respirer, je ne mobilise presque pas les bras</p> <p><b>Allure orange</b> : je cours « à mon rythme », rythme respiratoire s'installe.</p> <p><b>Allure rouge</b> : Je mobilise beaucoup plus mes bras, mon rythme respiratoire est audible</p>	<p>3' allure verte 3' allure orange 3' allure rouge 3' allure orange 3' allure rouge 3' de récupération marche entre chaque séquence de course</p> <p>Possibilité de passer à 4' pour les entrainer.</p>	 <p>20'' par pose</p> <p>J'inspire puis j'expire doucement</p>	<p>Cf fiches jointes en dessous</p>	<p>Cf fiche en annexe</p>