

Conseils d'activité physique

Bouger chaque jour chez soi



ACTIVITE PHYSIQUE
D'ENDURANCE



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE



EQUILIBRE
CORPOREL



SOUPLESSE ARTICULAIRE ET
MUSCULAIRE



Il est important de rappeler que les conseils et exercices ci-dessous sont à adapter selon vos capacités et votre état de forme du moment. Vous êtes seuls responsables de la bonne réalisation des exercices proposés.

QUELQUES

- Avant de réaliser une activité physique assurez-vous d'être en bonne santé (demandez conseil à votre médecin)
- Démarrez votre activité physique en douceur et augmentez progressivement la durée et l'intensité de l'effort
- Réalisez au moins 60 minutes d'activité physique par jour
- Déplacez vous au moins toutes les heures
- Dormez au minimum 8h30 par jour en ayant un rythme régulier (allez au lit avant 23h)
- Limitez vos temps d'écrans et protégez vos yeux
- Contactez votre professeur d'EPS via l'ENT pour toutes vos questions liées à l'activité physique

ACTIVITE PHYSIQUE
D'ENDURANCE

60 minutes minimum de mouvement par jour

Choisissez parmi les activités proposées ci-dessous celles qui vous correspondent le plus.

Combinez-les.

Bougez régulièrement dans la journée.

Buvez régulièrement.



Marchez : déplacez-vous dans votre logement. Allez d'une pièce à l'autre. Faites le tour de votre logement et demandez-vous comment vous pourriez l'améliorer.

Courez : si vous avez un jardin allez courir un peu pour vous aérer. Courez sur place en montant les genoux.

Faites de la corde à sauter : sautez sur place en faisant des séries courtes et progressives.

Dancez : mettez de la musique et bougez selon vos envies. Reproduisez votre chorégraphie préférée ou inventez-en une.

Faites de l'aérobic ou du step: voici des exemples de vidéos réalisées par des collègues EPS. Cliquez sur ce [lien](#).

Renforcez-vous musculairement : cette activité participe à l'endurance générale. Pour plus d'informations consultez les exemples ci-dessous.

.... /

RENFORCEMENT



Mobilisez l'ensemble des muscles de votre corps

Choisissez parmi les exercices suivants ceux qui sont accessibles à votre niveau.

Réalisez d'abord quelques répétitions simples puis augmentez progressivement les séries et les répétitions quand vous êtes sûr de maîtriser les exercices.

Exemple : 1 série de 5 répétitions par exercice jusqu'à 4 séries de 20 répétitions par exercice avec des pauses adaptées

Exemple d'enchaînement d'exercices accessibles au débutant

Jumping jack - Dips banc - Montées de genoux - Relevés de bassin - Grimpe montagne



Enchaînement plus technique pour les confirmés

Gainage 30''

Twist

Demi-Squat

Pompes

Fentes avant



Il existe un nombre important de sites Internet ou de vidéos traitant de ce sujet. Nous vous invitons à ne réaliser les exercices que si vous avez bien compris leurs réalisations sans ajouter de charge excessive.

EQUILIBRE
CORPOREL



Travaillez votre équilibre corporel plusieurs fois par jour

Réalisez vos activités quotidiennes en modifiant légèrement votre équilibre habituel.

Jouez à des jeux qui modifie votre équilibre debout en vous mettant dans des positions instables mais non dangereuses.

- Gardez l'équilibre sur une seule jambe tel un **flamand rose** : debout bien droit, fixez l'horizon. Levez un de vos genoux devant vous. Maintenez la position au moins 5" puis essayez de fermer légèrement les yeux et de tenir un peu plus longtemps. Faites la même chose avec l'autre jambe. Tenez cette position en lisant une consigne, en vous brossant les dents ou à différents moments de la journée.



- Jouez à des jeux comme **la marelle** avec les carreaux de votre sol en vous équilibrant sur chaque jambe après chaque saut. Jouez à **twister** ...



JOUER LESSE



Réalisez des mobilisations de l'ensemble de vos articulations dans les différents angles possibles.

Mobiliser chaque articulation au moins 10"

Réalisez quelques étirements sans aller jusqu'à la douleur en tenant la posture entre 5 et 15"

- Mobilisez **chaque articulation** suivant un ordre logique pour ne rien oublier : du haut vers le bas par exemple



- Réalisez des **étirements courts** comme ceux proposés lors des séances d'EPS ou ceux adaptés pour le travail derrière un bureau

