

















































































































LUNDI 16 MARS 2020		MARDI 17 MARS 2020		MERCREDI 18 MARS 2020		JEUDI 19 MARS 2020		VENDREDI 20 MARS 2020		SAMEDI 21 MARS 2020		DIMANCHE 22 MARS 2020	
10		10		10		10		10		10		10	
15		15		15		15		15		15		15	
20		20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30		30	
LUNDI 23 MARS 2020		MARDI 24 MARS 2020		MERCREDI 25 MARS 2020		JEUDI 26 MARS 2020		VENDREDI 27 MARS 2020		SAMEDI 28 MARS 2020		DIMANCHE 29 MARS 2020	
10		10		10		10		10		10		10	
15		15		15		15		15		15		15	
20		20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30		30	
LUNDI 30 MARS 2020		MARDI 1 ^{er} AVRIL 2020		MERCREDI 02 AVRIL 2020		JEUDI 03 AVRIL 2020		VENDREDI 04 AVRIL 2020		SAMEDI 05 AVRIL 2020		DIMANCHE 06 AVRIL 2020	
10		10		10		10		10		10		10	
15		15		15		15		15		15		15	
20		20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30		30	
LUNDI 07 AVRIL 2020		MARDI 08 AVRIL 2020		MERCREDI 09 AVRIL 2020		JEUDI 10 AVRIL 2020		VENDREDI 11 AVRIL 2020		SAMEDI 12 AVRIL 2020		DIMANCHE 13 AVRIL 2020	
10		10		10		10		10		10		10	
15		15		15		15		15		15		15	
20		20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30		30	

PRINCIPE ET NOTICE D'UTILISATION DU CALENDRIER

Il est essentiel que chacun d'entre nous veille à faire preuve de civisme et **respecte strictement les consignes sanitaires** instaurées durant la période de confinement.

Il demeure néanmoins important, pour le bien-être de chacun, de **rester actif** et donc de maintenir une activité physique régulière (bien que les conditions soient particulières).

C'est pourquoi je vous propose de vous aménager, en toute autonomie, des plages horaires d'activité physique en fonction de :

- vos possibilités (*matérielles notamment*)
- vos disponibilités (*contraintes horaires, travaux scolaires... etc*)
- votre motivation et votre envie de relever le défi que je vais vous proposer

... Mais toujours dans le respect strict des consignes sanitaires et sans jamais prendre le moindre risque pour votre santé !

Les week-ends font partie de ce calendrier afin de vous permettre de vous organiser comme vous le souhaitez, sans obligation ni contrainte.

Chaque jour, reportez votre activité physique dans le calendrier selon sa durée et gagnez des points (comme ci-dessous). Faites le total de vos points en fin de semaine (ci-contre).

LUNDI 16 MARS 2020		MARDI 17 MARS 2020	
10		10	
Marche - 15min		15	
20		Circuit renforcement (corde à sauter - gainage - squats - talons fesses) 20 min	
30			

LE CHALLENGE

- Essayer d'atteindre **30 points par semaine** en vous engageant dans des activités physiques de votre choix.
- Vous marquez ces points selon votre durée d'activité physique quotidienne :
 - **10 minutes consécutives** = 1 point
 - **15 minutes consécutives** = 3 points
 - **20 minutes consécutives** = 6 points
 - **30 minutes consécutives ou plus** = 10 points
- Le choix des activités physiques est **totalemtent libre** et ces dernières peuvent être pratiquées seul ou à plusieurs, avec les membres de votre famille présents à la maison et disponibles (je vous propose ci-contre quelques exemples)
- Vous pouvez pratiquer plusieurs activités le même jour et cumuler leurs points :
Exemple : 15min de marche (2 points) + 20min de foot (6 points) = 8 points pour la journée

Bilan d'activité hebdomadaire

Dans le tableau ci-dessous, reportez le nombre de points obtenus chaque jour (en fonction des activités que vous avez mentionnées dans votre calendrier individuel et dont la durée correspond à un nombre de points dans le cadre du challenge).

En fin de semaine, faites l'addition des points que vous avez obtenus et **voyez si vous êtes parvenus à atteindre l'objectif de 30 pts.**







Si ce n'est pas le cas, rien de grave. Essayez simplement de faire mieux la semaine suivante !

Ce challenge ne vous oppose qu'à vous-même et n'a pour but que de vous aider à rester actif et en forme !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL
SEMAINE 1	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS
SEMAINE 2	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS
SEMAINE 3	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS
SEMAINE 4	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS	<input type="text"/> POINTS

 POINTS

Exemples de pratiques physiques

Activité	Durée	Précisions	Points
Marche ou course à pied	30min	Tout en respectant les consignes sanitaires, si j'ai un peu d'espace, je marche assez rapidement (ou je cours) pendant 30min. Je peux faire des pauses de 30sec quand je suis essouffé(e). Sans espace, je choisis plutôt de faire de la corde à sauter, des sautilllements, des bondissements...	 10 points
Tennis de table	20min	Si je dispose du matériel, je joue au tennis de table avec ma soeur (ou un autre proche) pendant 20min	 6 points
Corde à sauter	15min	J'alterne 30sec de corde à sauter puis 30sec de pause pendant 15min	 3 points
Sautilllements ou Jumpin' Jack ou Burpees	10min	Je choisis un exercice dynamique selon mon niveau et ma motivation et je fais 10min de sautilllements sur place sans m'arrêter ou en alternant 45sec d'effort et 15sec de récupération	 1 point
Football ou Basket-ball	20min	Je fais un petit match de foot ou de basket contre mon frère (2 périodes de 8min et mi-temps de 4min) Si je suis seul(e), je peux aussi jouer contre un mur ou m'entraîner à jongler, dribbler, shooter... etc.	 6 points
Renforcement musculaire au poids de corps	15min	Je me prépare un petit circuit de 3 exercices que je maîtrise : ① gainage sur les coudes ② burpees ③ montées de genoux J'alterne 45sec d'effort avec 15sec de repos en changeant d'exercice à chaque fois. Je fais ce circuit 5 fois pour atteindre une durée de 15min au total	 3 points
Autre(s)	...	Toutes les autres activités physiques peuvent être prises en considération dans ce challenge tant qu'elles sont compatibles avec le confinement. L'aide que vous pouvez apporter à vos parents dans l'accomplissement de tâches ménagères un peu intenses ou de travaux agricoles souvent exigeants physiquement est également prise en considération