



# Pour ne pas perdre le rythme et rester actif à la maison!



## Les recommandations éditées par le ministère des sports :

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

Des recommandations qui s'appliquent pour n'importe quel âge, tant que la condition physique et la **santé** le permettent.

- **Rompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée**, au minimum toutes les deux 2 heures et idéalement toutes les heures, par quelques minutes de marches et d'étirements.
- **Pratiquer une activité physique dynamique**, le minimum recommandée est de 1 h par jour pour les enfants et adolescents et de 30 minutes par jour pour les adultes. En complément, il est conseillé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées, qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre.
- **Marcher** lorsque l'on est au téléphone, se brosser les dents sur une seule jambe, regarder la télévision debout ou mettre plus d'énergie en faisant le ménage, permettent également de réduire son temps passé en inactivité.

## Que faire et quand?

- Essayer de répartir au moins 2 à 3 séances de cardio ou de renforcement musculaire dans la semaine.
- Ne pas oublier de s'étirer, au moins 1h après la séance, l'idéal, le lendemain.
- essayer de découvrir de nouvelles pratiques : Yoga, relaxation.
- rester actif : marche, montée d'escaliers, danse, jardinage...



## Où trouver des séances, exercices, conseils ?

- Utilise le padlet : « rester en forme à la maison. »
- Tu trouveras le lien sur pronote.
- Régulièrement actualisé, avec ajout de nouveaux contenus!

## Conseils :

- mettre une tenue adaptée et des chaussures de sport
- se munir d'une gourde pour s'hydrater régulièrement et par petites quantités.
- utiliser son portable (minuteur) pour faire des séquences de 20" ou 30". Appuyer sur redémarrer pour enchaîner la séquence suivante, sans temps de repos, jusqu'à la fin de son tour ou possibilité de télécharger l'application tabata timer hit gratuite et de paramétrer sa séance (cf Tuto joint)
- réaliser un échauffement articulaire et effectuer le 1° tour à intensité moyenne. Les tours suivants seront effectués à forte intensité.
- étirements à effectuer au moins 1 heure après ou le lendemain



## Evaluer sa pratique :

- tenir à jour son carnet de suivi d'entretien physique pour pouvoir évaluer son activité et augmenter celle-ci au cas où elle serait trop faible



# Séance 1 de renforcement musculaire :

## Niveau débutant :

Réaliser chaque exercice pendant 20" et récupérer 30". Enchaîner tous les exercices du circuit. Réaliser 3 fois le circuit. Récupération d'1' entre les circuits. Durée de la séance : 21'

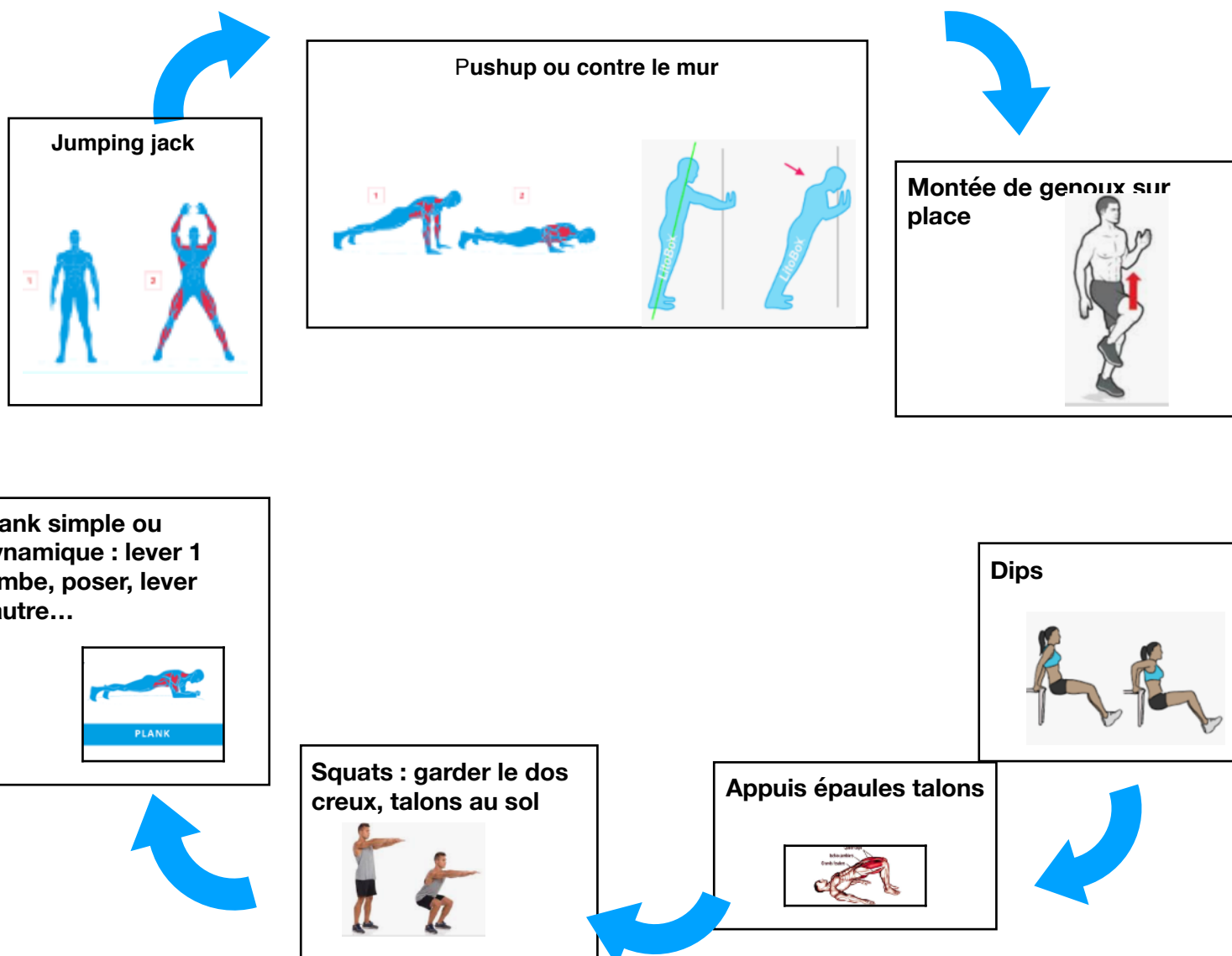
## Niveau intermédiaire :

Réaliser chaque exercice pendant 30" et récupérer 30". Enchaîner tous les exercices du circuit. Réaliser 3 fois le circuit. Récupération d'1' entre les circuits. Durée 22'30

## Niveau confirmé :

Réaliser chaque exercice pendant 30" et récupérer 20". Enchaîner tous les exercices du circuit. Réaliser 3 fois le circuit. Récupération d'1' entre les circuits. Durée 20'.

### Débuter par un échauffement articulaire :





# Séance 1 de Cardio

A réaliser en extérieur (terrasse, gazon) ou intérieur (couloir, grande pièce).  
Nécessite un couloir de 5m où l'on peut évoluer en toute sécurité.

	durée de l'exercice	repos entre les exercices	nombre de tours	repos entre les tours	nombre de séries	repos entre les séries
Niveau débutant :	20"	Aucun	6	1'20"	1	
Niveau intermédiaire :	20"	Aucun	8	1'20"	1	
Niveau confirmé :	30"	Aucun	4	2'	2	5'


## La séance :

1 tour = 4 exercices enchainés sans récupération

- **Course avant/arrière :**  
Allers/Retours



- **Pas chassés A/R,** toucher le sol avec la main extérieure à chaque changement de direction.



Chercher à se grandir, à avoir des appuis dynamiques qui restent le moins de temps possible au sol.

**Montée de genoux à l'aller,** retour en marche arrière

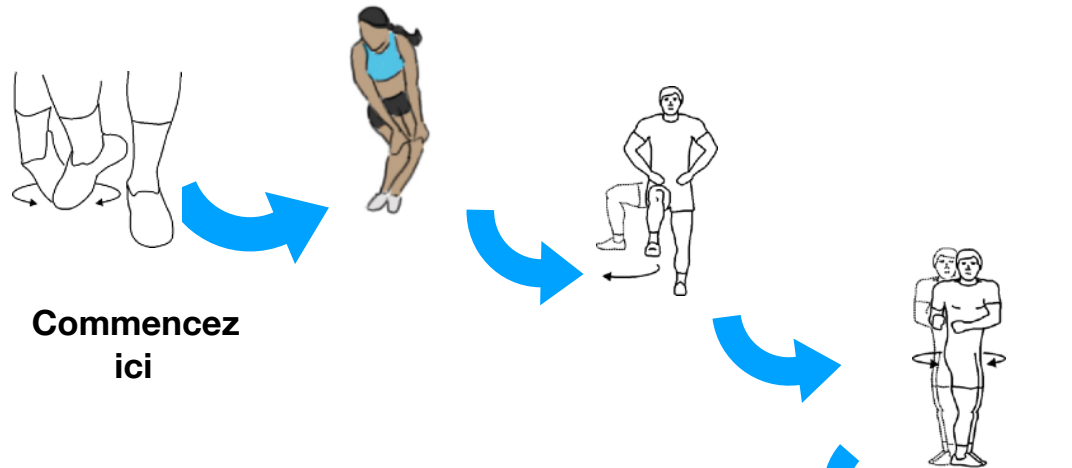


- **Talons/fesses à l'aller,** retour en marche arrière





# Echauffement



Commencez  
ici

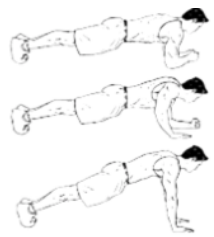
Restez 5" sur chaque  
articulation

Débuter par des mobilisations articulaires et musculaires, poursuivre en augmentant l'intensité des exercices de manière à augmenter progressivement le rythme cardiaque.  
A la fin de de votre échauffement, vous pouvez débiter votre séance d'activités physiques.

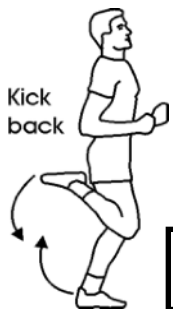


Jump  
and  
jack

x 20



2 x 10 sur  
chaque  
bras



Kick  
back

x 20

Running  
on place

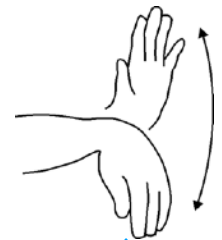
x 20



x 20



x 20





# Séance 2 de renforcement musculaire :

## Niveau débutant :

Réaliser chaque exercice pendant 20" et récupérer 20". Enchaîner tous les exercices du circuit. Réaliser 3 fois le circuit. Récupération 3' entre les circuits. Durée de la séance : 28'

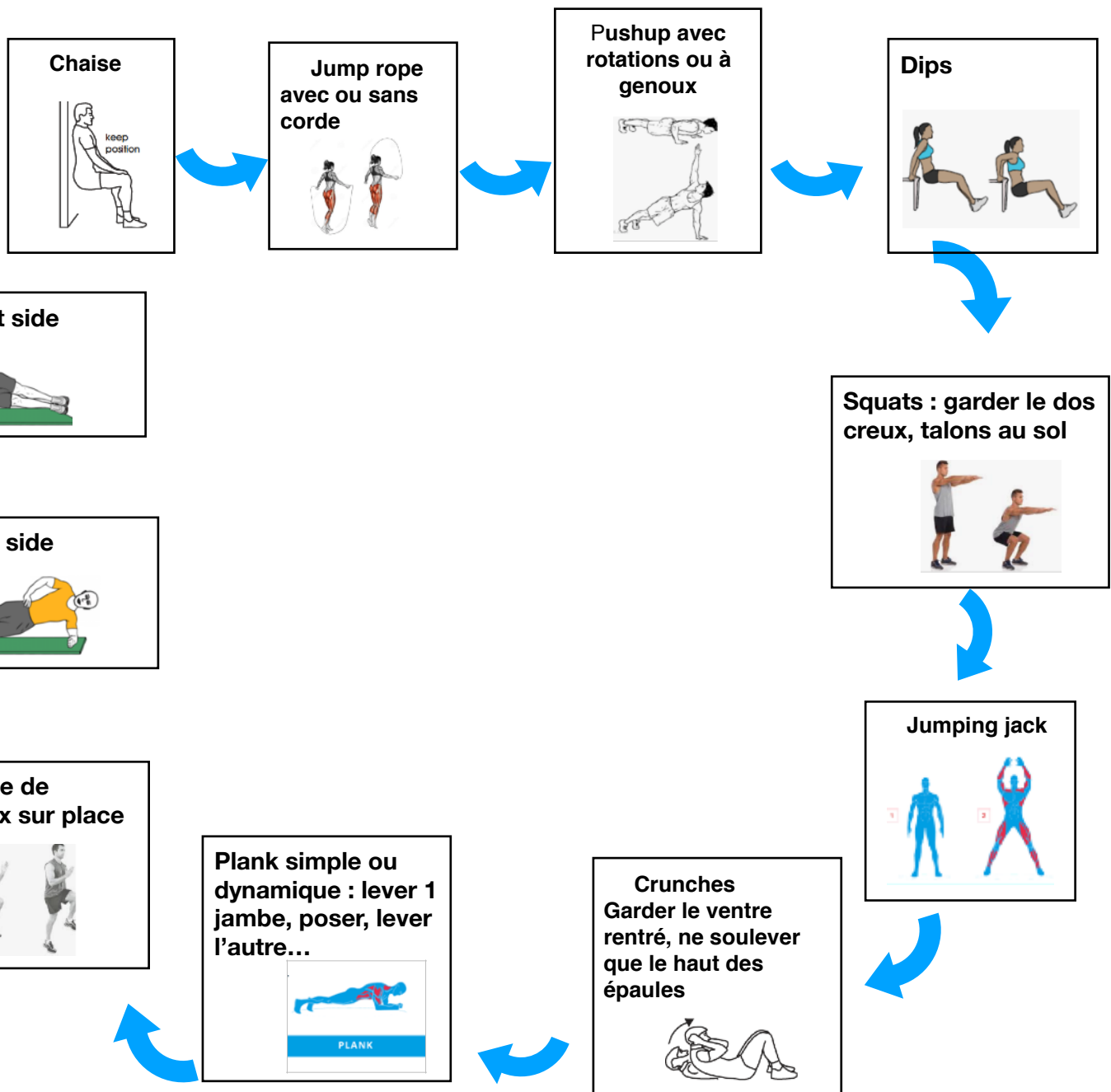
## Niveau intermédiaire :

Réaliser chaque exercice pendant 30" et récupérer 30". Enchaîner tous les exercices du circuit. Réaliser 3 fois le circuit. Récupération 3' entre les circuits. Durée 38'

## Niveau confirmé :

Réaliser chaque exercice pendant 30" et récupérer 20". Enchaîner tous les exercices du circuit. Réaliser 3 fois le circuit. Récupération 3' entre les circuits. Durée 34'.

### Débuter par un échauffement articulaire :

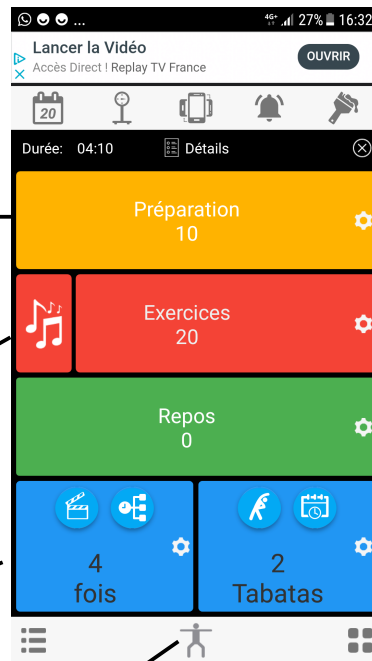




# Tuto : Tabata timer

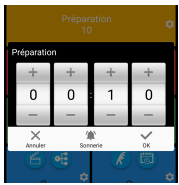
## UTILISER TABATA TIMER

Ecran d'accueil :



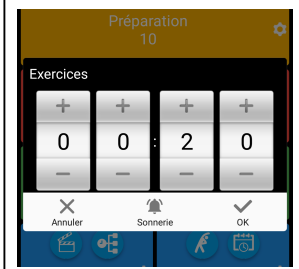
**Temps de mise en place avant le début de la séance :**

cliquer si besoin de modifier



**Durée de l'exercice : ici 20"**

cliquer si besoin de modifier



**Gestion de la musique :**

cliquer si besoin de modifier

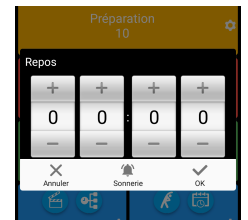
**Nombre d'exercices : ici 4**

cliquer si besoin de modifier



**Temps de repos entre les exercices : ici pas de repos**

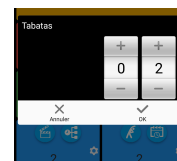
cliquer si besoin de modifier



**Débuter l'entraînement**

**Nombre de tours à faire : ici 2**

cliquer si besoin de modifier





## PRATIQUES PHYSIQUES DURANT LE CONFINEMENT : CARNET DE SUIVI DE

NOM :

PRÉNOM :

SEMAINE :

Enregistre cette page sur ton téléphone ou ordinateur.

Complète ce tableau au fur et à mesure( directement sur la page), pour avoir un suivi de ton activité.

A la fin de la semaine, ajoute le au « padlet » dans la rubrique « suivi de l'activité » en utilisant le logo « + ».

	Lun. 23 mars	Mar. 24 mars	Mer. 25 mars	Jeu. 26 mars	Ven. 27 mars	Sam. 28 mars	Dim. 29 mars	Total activité semaine	
Séance proposée par le lycée ou internet (noter le nom)	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	Nb activités réalisées : <input type="text"/>	
Ressenti	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/> H
Durée de l'activité	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	
Autres activités (marche, jardinage...)	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	Nb activités réalisées : <input type="text"/>	
Ressenti	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/> H
Durée de l'activité	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	
Séances étirements, yoga, relaxation	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="text"/>	Nb activités réalisées : <input type="text"/>	
Ressenti	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="text"/> H
Durée de l'activité	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	<input type="text"/> min	

Total d'heures d'activités durant la semaine :

H

Min

La pratique minimum conseillée est de 3h30.

