



Mon activité physique au quotidien

Conseils du jour

- Ritualiser 30 minutes ou 2x15 minutes dans la journée pour pratiquer quelques exercices
- Lever vous toutes les 2 heures pour marcher dans votre logement, ouvrir la fenêtre, faire 5 minutes d'étirements.
- La chanson du jour : Silvàn Areg - On va RFR le monde
<https://www.youtube.com/watch?v=q1VBA2MJLRk>

Sport Santé sur Ordonnance

2020, n°2

lundi 23 mars 2020

Sommaire :

- ☺ Conseils du jour
- ☺ Posture et gainage
- ☺ Des vidéos

Proprioception Equilibre Coordination

Posture de base :

- Jambes écartées largeur des hanches
- Autograndissement
- Respiration régulière : inspirer par le nez et souffler par la bouche
- Épaules basses

Espace de pratique : sans obstacle

- Un couloir, un balcon, une terrasse, un jardin
- Une pièce avec un espace d'environ 5m pour se déplacer

Niveaux de complexification : répéter 3 fois un niveau

1. Marche avant pendant 30 secondes les yeux ouverts
2. Marche avant pendant 30 secondes les yeux fermés
3. Marche arrière pendant 30 secondes les yeux ouverts
4. Marche arrière pendant 30 secondes les yeux fermés

Bibliographie :

Olivier PAULY, *Posture et gainage, Santé et performance*, éd. DE BOECK Supérieur, 2016



Petits pas de souris

Debout en appui sur deux pieds, décoller un pied et le poser devant l'autre, talon collé au gros orteil, pour se retrouver « en équilibre sur un fil ». Reproduire le même pas avec l'autre pied.

La cigogne

Debout en appui sur deux pieds, décoller un pied et maintenir la cuisse à l'horizontale, tenir la position en récitant « une cigogne, deux cigognes, trois cigognes ». Déplacer vous en alternant pied droit et gauche.





Situation proposée par Jennifer (stagiaire L3 APAS)

Placer quatre bouteilles d'eau en arc de cercle autour de soi. Se placer au centre à une distance à peu près égale de chaque bouteille.

1. Sur une jambe légèrement fléchie, toucher une première bouteille, puis reposer le pied au sol pour récupérer 10 secondes. Faire la même chose pour chaque bouteille.



2. Même exercice en enchainant 2 bouteilles qui se suivent.
3. Même exercice en enchainant 2 bouteilles au hasard.
4. Même exercice en enchainant 3 bouteilles qui se suivent.
5. Même exercice en enchainant 3 bouteilles au hasard.
6. Même exercice en enchainant 4 bouteilles qui se suivent.
7. Même exercice en enchainant 4 bouteilles au hasard.

Recommencer sur l'autre jambe !

Des vidéos !

- Documents divers proposés par la Fédération Française de Ski :
 - * <https://ski.canal-sport.fr/fr/activites-physique-confinement-coronavirus>
- Des cours en ligne proposer par CODEP EPGV Aveyron Maison sport santé :
 - * <https://codep-epgv-aveyron.assoconnect.com/page/924634-activite-physique-pour-tous>
- La chaine C8 et ses replay de gym direct :
 - * https://www.canalplus.com/actualites/emma-mobilite-du-2-mars-emission-du-02-mars-2020/h/13456223_50013
 - * https://www.canalplus.com/actualites/gym-direct-emission-du-09-oct-2019/h/12466546_50013



Sport Santé sur Ordonnance

Joëlle JOLLY
éducateur Sport Santé

Téléphone : 06 74 22 23 23

Messagerie : joelle.jolly@strasbourg.eu

