



# Mon activité physique au quotidien

## Conseils du jour

### Travailler votre équilibre

Pendant le brossage de dents, tenez l'équilibre sur une jambe. Maintenez-vous à l'aide d'une main si besoin. Le matin sur une jambe, le soir sur l'autre !

### Travailler votre « latéralité »

Brossez-vous les dents et fermez les portes avec votre main faible !

*Restez chez vous et essayez de passer le temps agréablement.*

## Renforcer ses capacités cardio-respiratoires

### Comment évaluer mon intensité d'activités physiques ?

- Si j'arrive à tenir une conversation, je suis en intensité faible.
- Si je suis haletant, mais que j'arrive à dire des phrases courtes, je suis en intensité modérée. Idéal pour travailler l'endurance !
- Si je ne suis plus capable de parler, je pratique à intensité forte.

### Maintenant, à vous de jouer !

#### Mise en route :

Commencez par 5 à 10 minutes de réveil musculaire et articulaire (cf. fiches précédentes).

#### Situation n°1

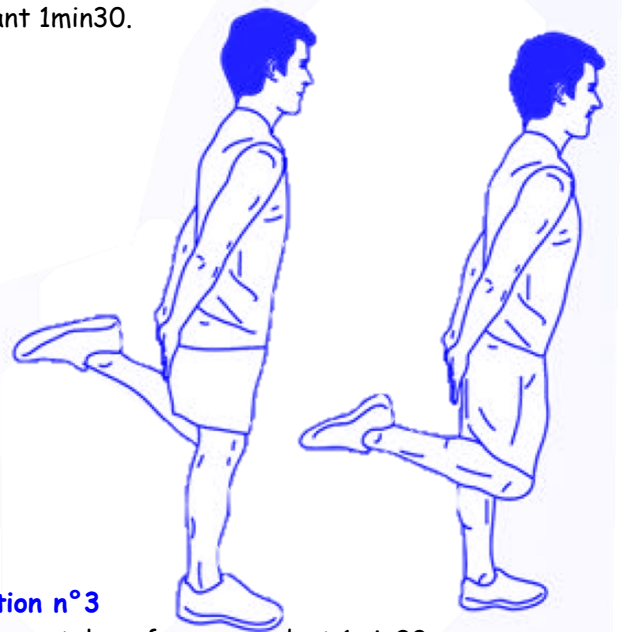
Sur place, marcher pendant 1min30. Coordonner les bras et les jambes (opposés).

#### Situation n°2 Sur place montées de genoux pendant 1min30.



#### Situation n°3

Sur place, talons-fesses pendant 1min30.



### Sport Santé sur Ordonnance

2020, n°4

vendredi 27 mars 2020

### Sommaire :

- © Conseils du jour
- © Renforcer ses capacités cardio-respiratoires
- © Liens utiles

### Bibliographie :

Mutualité Française Grand Est, *Trucs et Astuces pour intégrer l'Activité Physique à mon quotidien*, 2019.

<https://darebee.com/>



#### Situation n°4

Moulinets de bras devant soi légèrement plus haut que les épaules, 1min30 dans un sens, 1min30 dans l'autre sens.

#### Situation n°5

Bras tendus sur les côtés à hauteur d'épaules. Petits moulinets vers l'avant pendant 1min30, puis vers l'arrière pendant 1min30.



Quelque soit la situation, n'oubliez pas :

#### Posture et respiration

(cf. fiche n°1)

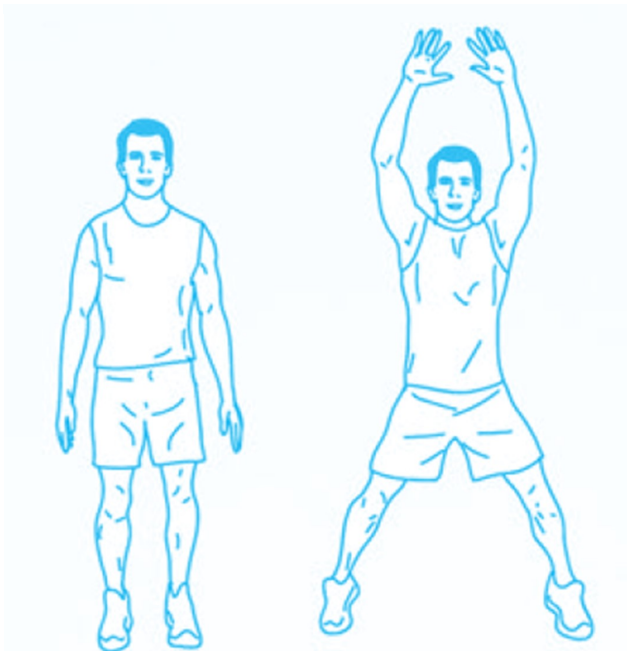
Prenez 30 secondes de repos entre chaque situation



#### Situation n°6

**Jumping jack** : débiter bras le long du corps jambes serrées, monter les bras au-dessus de la tête en même temps que vous écartez les jambes. Puis revenir en position initiale. À faire pendant 1min30.

Vous pouvez le faire sans sauter pour commencer, juste en écartant d'abord jambe droite avec montée des 2 bras simultanée. Retour en position initiale. Même chose jambe gauche, et retour en position initiale.



En exécutant une fois chaque exercice pendant 1min30 avec 30sec de repos, vous pratiquez durant 16 minutes.

Vous pouvez faire un, deux, voir trois fois l'enchaînement.

Outil pour vous accompagner dans cet enchaînement, qui vous évite de garder le nez sur le chrono et de compter le nombre de tours, je l'utilise dans mes séances : application à télécharger sur votre ordinateur ou smartphone :

#### Tabata Timer for HIIT

Simple à utiliser et vous pouvez y ajouter votre playlist !

## Liens utiles

- Des cours en ligne proposer par Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire :
  - \* <https://www.sport-sante.fr/fr/adherents/seances-sport-sante-chez-soi.html>
- Agence pour l'éducation par le sport : organisation nationale d'inclusion par le sport
  - \* <https://educationparlesport.com/>
- Dominique PECK (éducateur SSsO) met en ligne sur youtube des vidéos pour nos bénéficiaires du dispositif Sport Santé sur Ordonnance :
  - \* <https://www.youtube.com/watch?v=nq75-pNPV38>
  - \* <https://www.youtube.com/watch?v=aGq0JDL2Oq0>

### Sport Santé sur Ordonnance

Joëlle JOLLY

éducateur Sport Santé

Téléphone : 06 74 22 23 23

Messengerie : joelle.jolly@strasbourg.eu

