



Mon activité physique au quotidien

Conseils du jour

7 minutes pour se dérouiller !

En cliquant sur l'image, vous serez redirigé vers une vidéo explicative.



Restez chez vous et essayez de passer le temps agréablement.

Sport Santé

2020, n°7

Mercredi 8 avril

Sommaire :

- ☉ Conseils du jour
- ☉ Programme hebdomadaire sur ergocycle
- ☉ Liens utiles

Bibliographie :

www.allezbougezcanada.ca



Programme hebdomadaire sur ergocycle

Intensité de travail :

- **Niveau 1** : intensité faible, être capable de tenir une conversation, chanter, siffler.
- **Niveau 2** : intensité modérée, être capable de dire des phrases courtes.
- **Niveau 3** : intensité forte, ne plus être capable de parler, se concentrer sur sa respiration et sa posture.

Charge de travail (puissance/résistance sur votre ergocycle si vous pouvez la régler) :

- **Léger** : mouvements faciles, peu de résistance.
- **Moyen** : difficulté moyenne à exécuter le mouvement, résistance moyenne.
- **Élevé** : difficulté élevée à exécuter le mouvement, résistance élevée.

Thématiques	
Lundi	Balade en ville
Mardi	Balade sur les berges de l'Ill et du canal
Mercredi	Balade en ville
Jeudi	Balade dans le KOCHESBERG
Vendredi	Balade le long du Rhin
Samedi	Balade en ville
Dimanche	Balade au choix

Quelque soit la situation, n'oubliez pas :

Posture et respiration

(cf. fiche n°1)

Prenez le temps de vous hydrater avant-pendant-après les exercices



1 Balade en ville : 3 programmes au choix de différentes durées



17 minutes léger :

- 1) En continu, 6 minutes **niveau 1**
- 2) Alternier 4 fois, 1 minute **niveau 2** avec 1 minute **niveau 1**
- 3) En continu, 3 minutes **niveau 1**

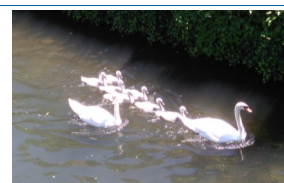
29 minutes léger :

- 1) En continu, 6 minutes **niveau 1**
- 2) Alternier 3 fois, 1 minute **niveau 2** avec 1 minute **niveau 1**
- 3) En continu, 3 minutes **niveau 1**
- 4) Alternier 4 fois, 1 minute **niveau 2** avec 1 minute **niveau 1**
- 5) En continu, 6 minutes **niveau 1**

42 minutes léger :

- 1) En continu, 6 minutes **niveau 1**
- 2) Alternier 3 fois, 1 minute **niveau 2** avec 1 minute **niveau 1**
- 3) En continu, 3 minutes **niveau 1**
- 4) Alternier 4 fois, 1 minute **niveau 2** avec 1 minute **niveau 1**
- 5) En continu, 3 minutes **niveau 1**
- 6) Alternier 5 fois, 1 minute **niveau 2** avec 1 minute **niveau 1**
- 7) En continu, 6 minutes **niveau 1**

2 Balade sur les berges de l'Il et du canal



30 minutes léger à moyen :

- 1) En continu, 6 minutes **niveau 1** à charge **légère**
- 2) En continu, 6 minutes **niveau 1** à charge **moyenne**
- 3) À charge **moyenne**, alterner 6 fois, 30 secondes **niveau 2** avec 30 secondes **niveau 1**
- 4) En continu, 2 minutes **niveau 1** à charge **légère**
- 5) À charge **moyenne**, alterner 6 fois, 30 secondes **niveau 2** avec 30 secondes **niveau 1**
- 6) En continu, 4 minutes **niveau 1** à charge **légère**

3 Balade dans le KOCHESBERG



30 minutes léger - moyen - élevé :

- 1) En continu, 6 minutes **niveau 1** à charge **légère**
- 2) En continu, 6 minutes **niveau 2** à charge **moyenne**
- 3) À charge **élevée**, alterner 6 fois, 30 secondes **niveau 2** avec 30 secondes **niveau 1**
- 4) En continu, 2 minutes **niveau 1** à charge **légère**
- 5) À charge **élevée**, alterner 6 fois, 30 secondes **niveau 2** avec 30 secondes **niveau 1**
- 6) En continu, 4 minutes **niveau 1** à charge **légère**

4 Balade le long du Rhin



30 minutes léger à moyen :

- 1) En continu, 6 minutes **niveau 1** à charge **légère**
- 2) En continu, 6 minutes **niveau 2** à charge **moyenne**
- 3) À charge **légère**, alterner 6 fois, 30 secondes **niveau 3** avec 30 secondes **niveau 1**
- 4) En continu, 2 minutes **niveau 1** à charge **légère**
- 5) À charge **moyenne**, alterner 6 fois, 30 secondes **niveau 3** avec 30 secondes **niveau 1**
- 6) En continu, 4 minutes **niveau 1** à charge **légère**

Liens utiles

- Observation National de l'Activité Physique et de la Sédentarité :

* <http://www.onaps.fr/>

* <http://www.onaps.fr/news/enquete-l-activite-physique-pendant-le-confinement/>



- Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être :

* <https://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr/gardez-la-forme-avec-le-prif/>



Joëlle JOLLY

Enseignante en Activités Physiques Adaptées et de Santé

☎ 06 60 77 54 97

✉ joelle.jolly.sportsante@gmail.com

