



Mon activité physique au quotidien

Conseils du jour

Planifier vos activités physiques

Un semainier ! Un carnet de bord !
Exemple de document ci-joint.

Restez chez vous et essayez de passer le temps agréablement.

Exercices avec bâton

1 Développé jeté



Debout, jambes légèrement fléchies écartées largeur des hanches, en autograndissement.

Tenir le bâton avec les 2 mains largeur des épaules, bras le long du corps, paumes de mains vers l'arrière.

Fléchir les bras en ramenant les mains à hauteur d'épaules.

Tendre les bras au-dessus de la tête.

Revenir en position initiale, en décomposant le mouvement de la même manière.

Répéter 10 fois



Sport Santé

2020, n°8

Jeudi 16 avril

Sommaire :

- ☺ Conseils du jour
- ☺ Exercices avec bâton
- ☺ « Aquagym à sec »
- ☺ Liens utiles

Bibliographie :

E. PROFIT et P. LOPEZ, *Gym aquatique 120 exercices*, éd. AMPHORA, 2001

Quelque soit la situation, n'oubliez pas :
Posture et respiration
(cf. fiche n°1)



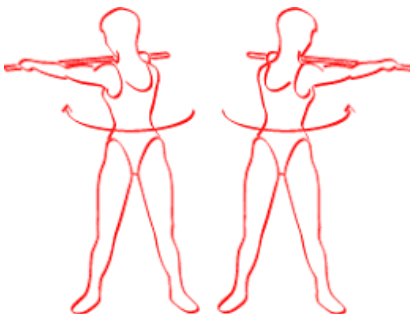
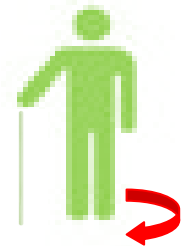
2 Rotation de hanche

Debout, en équilibre sur un pied, jambe légèrement fléchie, main opposée en appui sur le bâton.

Effectuer des cercles de petites amplitudes en partant de la hanche, dans le sens horaire.

Répéter 10 fois, puis changer de jambe et de main, répéter 10 fois.

Puis refaire tout l'exercice en tournant dans le sens antihoraire.



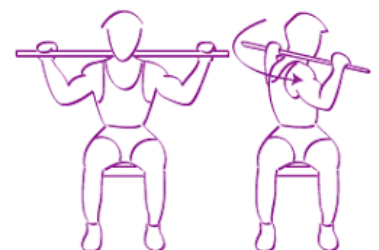
3 Rotation du tronc debout ou assis

Bâton bras tendus horizontalement à hauteur d'épaules, paumes de mains orientées vers le sol, épaules basses.

ou

Bâton en mains, posé dans la nuque, bras à angle droit, épaules basses et buste fier.

Pieds à plat, jambes écartées largeur des hanches, regard à l'horizontale loin devant.



Alterner des rotations du tronc à gauche et à droite en gardant le bassin fixe.

Répéter 10 fois.

Aquagym à sec

1 échauffement (chanson n°1)

Sur les **couplets** : alterner 3 pas en avant et 3 pas en arrière, avec les bras toniques



Sur le **refrain** : alterner 3 pas chassés à droite et 3 pas chassés à gauche, avec élévation des bras à sur les cotés.

Avant tout chose :

- Préparer une playlist musicale entraînante avec 5 chansons
- Organiser un espace suffisant pour pouvoir bouger en toute liberté
- Avoir sa bouteille d'eau à portée de main

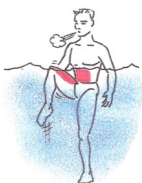
Maintenant, vous êtes prêt pour environ 15 à 20 minutes d'activités.

À vous de jouer

2 exercice cardio (chanson n°2)

Sur place, en autograndissement.

Sur les **couplets** : montées de genoux et bras de Brasse.
Inspirer en écartant les bras, expirer en ramenant les bras devant.



Sur le **refrain** : talons-fesses bras de Brasse à l'envers.
Inspirer en amenant les mains à la poitrine, expirer en ramenant les bras tendus à l'horizontale.

3 exercice renforcement musculaire

(chanson n°3) - sur place, en autograndissement.

Sur les **couplets** : jambes écartées largeur des hanches, pieds à plat au sol et mains sur les hanches.

Plier la jambe droite sur le côté en inspirant.

Revenir en position initiale en expirant.

Réaliser le même mouvement à gauche.

Enchaîner en alternant chaque côté.



4 exercice renforcement musculaire

(chanson n°4)

Sur place, jambes légèrement fléchies, écartées largeur des hanches.



Sur les **couplets** : faire de rapides moulinets devant le ventre avec les avant-bras.
Alternier 10 fois dans un sens et 10 fois dans l'autre sens.



Sur le **refrain** : jambes écartées largeur des hanches, pieds à plat au sol et mains sur les hanches.

Monter le genou sur le côté, ramener le devant et poser le pied.

Alternier jambe, jambe droite.

5 retour au calme (chanson n°5)

Reprendre les exercices de l'échauffement, en plus grande amplitude et doucement.

Sur le **refrain** : jouer du tam-tam poings serrés.

Liens utiles

- Gym direct : renforcement musculaire avec bâton (cardio)

* https://www.youtube.com/watch?v=rY9_hF2OXV4

* <https://www.youtube.com/watch?v=JII+IsFA0AU>

GYM

- Arte TV : **arte**

* <https://www.arte.tv/fr/videos/092139-008-A/xenius-bien-s-entrainer/>



Joëlle JOLLY

Enseignante APAS

☎ 06 60 77 54 97

✉ joelle.jolly.sportsante@gmail.com

Protégez-vous et protégez les autres



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades