



Mon activité physique au quotidien

Abécédaire d'activités physiques

Sport Santé

Je construis ma séance :

À chaque lettre (ou chiffre) correspond un exercice.

- Je choisis ma durée d'exercice / mon temps de repos (en secondes) : 30"/10" ou 30"/20" ou 30"/30" ou 40"/20" ou 45"/15"
- Je choisis l'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.
- **Séance n°1** : à partir de mon prénom et/ou mon nom, je prends chacune des lettres dans l'ordre pour enchaîner les exercices correspondant sur la durée et l'intensité choisies. Je répète 1 à 4 fois l'enchaînement avec un repos de 1 à 2 minutes entre les répétitions, le temps de boire une gorgée d'eau et de reprendre mon souffle.
- **Séance n°2 type** : à partir de la date du jour, je prends chacune des lettres et chiffres dans l'ordre pour enchaîner les exercices correspondant sur la durée et l'intensité choisie. Je répète 1 à 3 fois l'enchaînement avec un repos de 1 à 2 minutes entre les répétitions, le temps de boire une gorgée d'eau et de reprendre mon souffle.
- **Séance n°3** : faites preuve d'imagination, inventez votre histoire ! Max 45 minutes d'exercices.

2020, n°9

Jeudi 23 avril

Sommaire :

- ☉ Abécédaire d'activités physiques
- ☉ Liens utiles

À vous de jouer !

A Adducteurs / abducteurs

Alterner 3 pas chassés à droite et 3 pas chassés à gauche, avec élévation des bras à sur les cotés.



Quelque soit la situation, n'oubliez pas :



Posture et respiration
(cf. fiche n°1)

B Biceps



Jambes écartées largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, ventre rentré et fesses serrées, en autograndissement.

Une bouteille d'eau pleine dans chaque main (0,5l ou 1l ou 1,5l), bras le long du corps, coudes collés aux côtes.

Simultanément fléchissez l'avant-bras sur le bras, bouteille vers l'épaule, poignets verrouillés.

e Coordination : le clown



Position de départ : debout, jambes écartées largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, ventre rentré et fesses serrées, en autograndissement, bras le long du corps.

Amener votre main droite sur le nez et la main gauche sur l'oreille droite, puis revenir le long du corps.

Inverser : amener votre main gauche sur le nez et la main droite sur l'oreille gauche, puis revenir le long du corps.

Enchaîner les mouvements alternés.

D 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.



E Équilibre :

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 ».

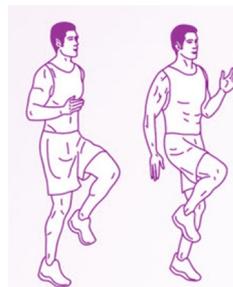
Alterner jambe droite et gauche.



F Fentes avant : renforcement des muscles de la cuisse et des fessiers

Debout en autograndissement, les pieds écartés largeur des hanches, faire un pas en avant. Le genou de la jambe arrière légèrement fléchi et talon décollé.

Inspirer en faisant le pas avant, expirez en revenant en position initiale, alterner jambe gauche, jambe droite.



G Montées de genoux

Sur place, enchaîner des montées de genoux.

H Hula Hoop

Sur place, jambes écartées largeur.

Alterner, rentrer le ventre serrer les fesses avec creuser le dos.

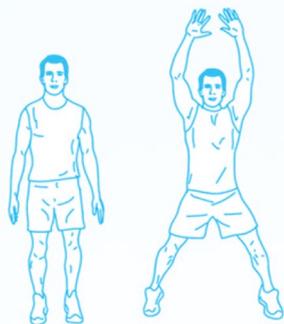
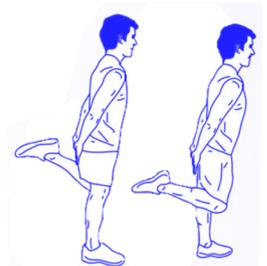
Alterner un déhanché à droite et un déhanché à gauche.

Combiner le tout comme si vous faisiez de hula hoop ! Et s'il vous reste un cerceau, sortez-le et amusez-vous !



I Ischio-jambiers

Sur place, enchaîner des talons-fesses.



J Jumping jack

Sur place, 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.

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.

K Kayak (mouvement de circumduction)

Bâton en main devant les cuisses.

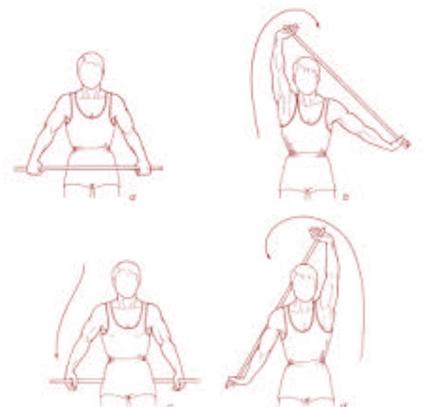
Monter le bras gauche au-dessus de la tête et en même temps éloigner le bras droit du corps sur le côté.

Passer le bras gauche à l'arrière, le bâton se retrouve sur les fesses.

Monter le bras droit au-dessus de la tête et en même temps éloigner le bras gauche du corps sur le côté.

Passer le bras droit à l'arrière, retour à la position initiale.

La même chose dans l'autre sens.





L Battements sur chaise

Assis sur l'avant de la chaise, épaules basses, buste fier.

Tendre les jambes légèrement au-dessus du sol, puis effectuer des petits battements rapides pointes de pieds tendues.

Variantes : pieds en « pelle à gâteau » et/ou bras tendus sur les côtés.



M

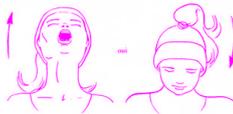
Moulinets de bras devant soi légèrement plus haut que les épaules.

Alterner 10 fois dans un sens, et 10 fois dans l'autre.

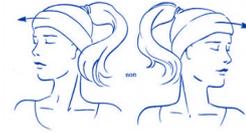
N Non-oui

Debout ou assis, bras relâchés et épaules basses, en autograndissement.

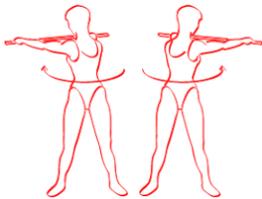
Très lentement, dire NON de la tête en essayant de porter le menton le plus loin possible vers chaque épaule, muscles du côté opposé au mouvement relâchés.



Puis, en douceur et en amplitude, faire le mouvement du OUI de la tête, en relâchant les muscles de la nuque quand le menton est à la poitrine et en ouvrant la bouche pour décontracter le cou, lorsque la tête est vers l'arrière.



O Rotation du tronc debout ou assis



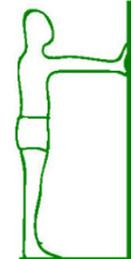
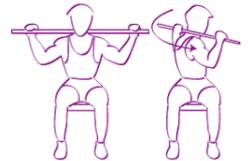
Bâton bras tendus horizontalement à hauteur d'épaules, paumes de mains orientées vers le sol, épaules basses.

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.



P Pompes murales

Poser les mains sur le mur, à hauteur d'épaules. Gainer le corps puis plier les bras, les coudes dirigés vers le sol.

Fléchir en inspirant, pousser en soufflant, tout en gardant le ventre rentré et les fesses serrées (gainage).

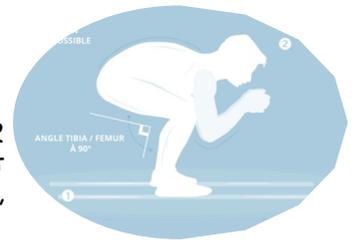


Q et O Tout schuss !

Placer sous les pieds 2 manches à balai (à défaut coussins, serviettes pliées, rien).

Se mettre en position de recherche de vitesse, coudes devant les genoux, avec un angle droit entre les cuisses et les mollets.

Maintenir la position avec une respiration régulière.



R et 1 Respiration

En position couché ou debout, se focaliser sur la respiration.

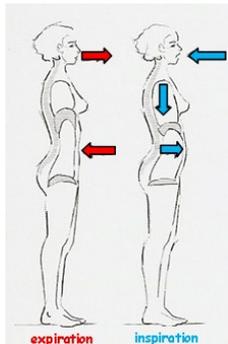
Pendant la respiration le ventre bouge : il se détend à l'inspiration et se rentre à l'expiration, sans forcer.

Enchaîner des respirations lentes et profondes.

Inspirer par le nez.

Expirer par la bouche.

« Expirer, c'est grandir »



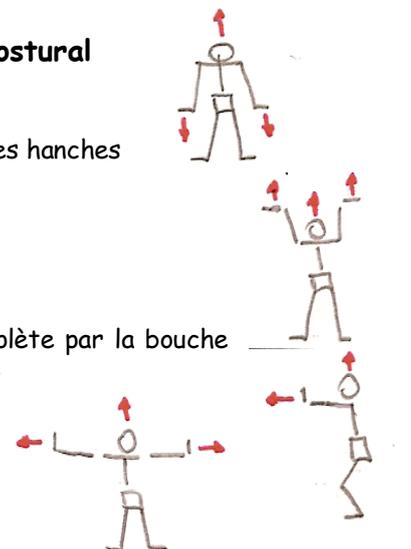
S et 2 Stretching postural

Position de base :

- Pieds écartés largeur des hanches
- Genoux fléchis
- Ventre rentré
- Fesses serrées
- Auto-grandissement

EXPIRATION longue et complète par la bouche = poussée - mise sous tension des bras, avant-bras, mains et doigts

INSPIRATION par le nez = relâchement



T et 3 Triceps

Debout ou assis, en autograndissement, main gauche tenant une bouteille d'eau pleine derrière la nuque, coude haut, biceps proche de l'oreille. Main droite posée sur la cuisse.

Extension de l'avant-bras gauche au-dessus de la tête, puis flexion pour revenir main dans la nuque. Répéter le geste, puis exécuter le même exercice du côté droit.



U et 4 Petits pas de souris



Marcher comme sur un fil, un pied posé devant l'autre, talon collé au gros orteil.

Alterner 10 pas en avant et 10 pas en arrière.

O et 5 Gymnastique du visage

Debout devant un miroir, en autograndissement.

- Sourire
- Tirer la langue
- Gonfler une joue, puis envoyer l'air dans l'autre et alterner.
- Gonfler les 2 joues, envoyer l'air derrière le lèvres supérieure puis inférieure, et alterner.
- Prononcer les voyelles
 - * A avec un grand rire
 - * E avec un baiser
 - * I avec un sourire
 - * O l'air étonné
 - * U l'air mécontent



W et 6

Marcher les pieds en charlot

Se déplacer en orientant les pieds sur les côtés, vers l'extérieur, pose de pied à plat.

Relâcher les bras et autograndissement.



X et 7 Marcher les pieds en position de chasse-neige



Se déplacer en orientant les pieds vers l'intérieur, pose de pied à plat.

Relâcher les bras et autograndissement.



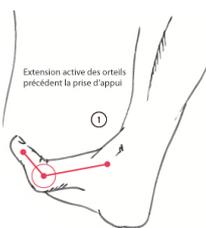
Y et 8

Marcher sur pointes de pieds

Se déplacer en montant sur pointes de pieds, épaules basses, buste fier ventre rentré.

Z et 9 Marcher sur les talons

Se déplacer en décollant l'avant du pied du sol, en tirant les orteils vers les genoux (pied en dorsiflexion), épaules basses, buste fier ventre rentré.



Mes Petites Astuces

Faire les exercices assis sur un swiss-ball : vous renforcerez les muscles posturaux

Liens utiles

MANGER BOUGER

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

- * Accueil : <https://www.mangerbouger.fr/>
- * Bouger plus : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus>
- * Test de niveau d'activité physique : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Vos-outils/Test-de-niveau-d-activite-physique>
- * Planificateur d'activités : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Vos-outils/Planificateur-d-activites-physiques>
- * Faire des exercices : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices>



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