

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR

CONSEILS ET ORGANISATION – PRINTEMPS 2020

COLLÈGE LÉONARD DE VINCI - TOURS



« PLUS LE CORPS EST FAIBLE PLUS IL COMMANDE, PLUS IL EST FORT PLUS IL OBÉÎT. »

JEAN-JACQUES ROUSSEAU - EMILE OU DE L'ÉDUCATION (1762)

Bonjour,

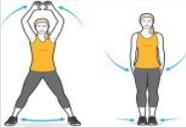
Entre travail et confinement à la maison, il est important de maintenir le bien-être et l'équilibre de votre corps, pour cela, je vous encourage à pratiquer une activité physique 30 minutes minimum par jour.

Vous trouverez dans ce document:

- ✓ Un mini-programme hebdomadaire de J.1 à J.7 pour vous y aider.
- ✓ Des conseils des liens pour trouver d'autres idées et organiser vos journées avec vos parents et vos frères et sœurs si vous en avez.
- ✓ Un outil de suivi de votre pratique.

C'est parti!

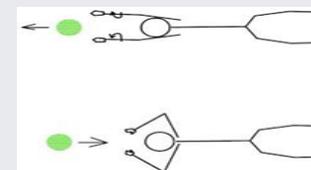
JOUR 1 – ABDOS

Ateliers	Travail musculaire	Schémas	Consignes	Séries
JUMPING JACK	Echauffement	dynamique 	Sautiller en alertant ouverture et fermeture bras/jambes. Enchaîner les sauts.	3 x 10 répétitions
CRUNCHS	Abdominaux	dynamique 	Relever le buste, en maintenant la tête droite. Les mains glissent des cuisses aux genoux.	3 x 10 répétitions
GAINAGE	Abdos- Dorsaux	statique 	Bassin verrouillé. Fessiers serrés. Contraction général du corps pour résister à la pesanteur.	3 x 20''

Jeu à 2 ou + :

Allonger sur le dos. Prendre un ballon ou un objet « mou ». Faire des passes au-dessus de sa tête.

Le premier qui fait tomber l'objet à perdu, l'autre gagne 1 point. Le premier à 5 points a gagné le match.



JOUR 2 — DEVENEZ L'ANIMATEUR DE VOTRE PETIT FRÈRE OU PETITE SŒUR

ACTIVITÉS PHYSIQUES MAISON, SI VOUS AVEC UN OU DES FRÈRES ET SOEURS:

- [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/WATCH/?V=2639269676308046&_xts__\[id\]=68.ARB3JQFIRINJEASYMIA9-76W2V895LNL2L50EA2WOWQWKQPSEF7RKWHVDOJWDMOPMWQY93Z-XOR_P1YQK3JNWAULOKIVXFFNGFNSA706ARJE2NIX2F4NEGI-KE48MN5SDG1HSB0FKJ51RKNJG5FA6TUOBSENNM8FEYNS88G4ASI5IMX1V6AXCC8NHHWYTYW7QF7WIPX6SCLWACH3T8JR47OR70PQH5PCXSHKJABPGCBVWMUDJMG1N6NB_YVYUQ2MNX8RZ6P00WSS3FETODZTMORZOSDDIGK3Y4KJBUNAZRWIXVDFEQERFHTPSJIQYLF3JN_VWNEK6RYLAQFMZQIBDYYGIZILLHDE_G&_type=video&_share=KFFHHH-R](https://www.facebook.com/watch/?v=2639269676308046&_xts__[id]=68.ARB3JQFIRINJEASYMIA9-76W2V895LNL2L50EA2WOWQWKQPSEF7RKWHVDOJWDMOPMWQY93Z-XOR_P1YQK3JNWAULOKIVXFFNGFNSA706ARJE2NIX2F4NEGI-KE48MN5SDG1HSB0FKJ51RKNJG5FA6TUOBSENNM8FEYNS88G4ASI5IMX1V6AXCC8NHHWYTYW7QF7WIPX6SCLWACH3T8JR47OR70PQH5PCXSHKJABPGCBVWMUDJMG1N6NB_YVYUQ2MNX8RZ6P00WSS3FETODZTMORZOSDDIGK3Y4KJBUNAZRWIXVDFEQERFHTPSJIQYLF3JN_VWNEK6RYLAQFMZQIBDYYGIZILLHDE_G&_type=video&_share=KFFHHH-R)

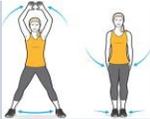
GYM FITNESS ENFANT:

- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=YT0WUK_BOXI](https://www.youtube.com/watch?v=YT0WUK_BOXI)

TABATA FITNESS:

- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=Z4ZIWOCUF5G](https://www.youtube.com/watch?v=Z4ZIWOCUF5G)
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AUYRVSZ_VY](https://www.youtube.com/watch?v=AUYRVSZ_VY)

JOUR 3 – BRAS ET JAMBES

Ateliers	Travail musculaire	Schémas	Consignes	Séries
JUMPING JACK	Echauffement	dynamique 	Sautiller en alertant ouverture et fermeture bras/jambes. Enchaîner les sauts.	3 x 10 répétitions
SQUATTS	Fessiers + Cuisses	dynamique 	Pieds largeur bassin. Flexion-extension des genoux. Le buste s'étire légèrement vers l'avant. Dos toujours plat.	3 x 10 répétitions
POMPES	bras-épaules-pectoraux	dynamique 	Flexion des bras avec appuis des jambes plus ou moins facilitant. Attention à garder le bassin verrouillé.	3 x 10 répétitions

Jeu à 2 - assis au sol jambes tendues devant :

Faire rouler le ballon pour se le passer.

Même chose avec 2 ballons, le plus vite possible.



JOUR 4 – LE YOGA OU S'ÉTIRER SANS FORCER.

- <https://www.youtube.com/watch?v=CA5wTIsn6ek>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wDEIYuCCJwM>
- <https://dessinemoiunehistoire.net/relaxation-maternelle/>



JOUR 5 - GAINAGE

Ateliers	Travail musculaire	Schémas	Consignes	Séries
JUMPING JACK	Echauffement	dynamique 	Sautiller en alertant ouverture et fermeture bras/jambes. Enchaîner les sauts.	3 x 10 répétitions
BURPEE	Travail d'explosivité jambes-tronc-bras :	dynamique 	Flexion complète, pose des mains au sol « gainage » passé, revenir accroupi, extension des jambes avec saut extension.	3 x 10 répétitions
Gainage latéral	Renforcement de la posture	statique 	Sur coude ou sur bras, passer d'un côté à l'autre sans relâcher le corps. (Gainage) Alternance Droite/Gauche	3 x 20''

Jeu à 2 – dos contre dos jambes fléchis :

Passer le ballon à son partenaire en gardant l'équilibre.

Ou en famille, 2 équipes de 2, l'équipe qui fait 10 passes à gagner.



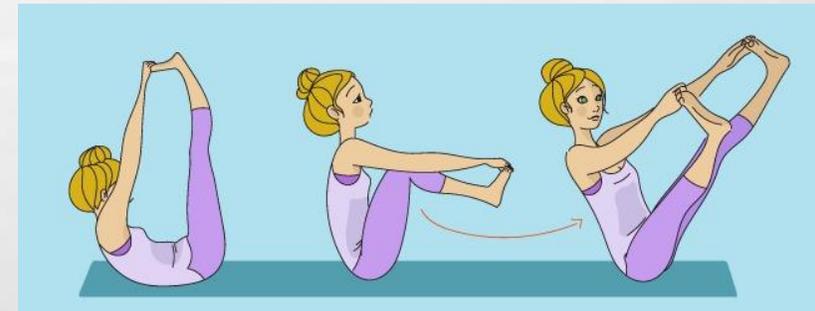
JOUR 6 - DÉFIS

Défis du jour « regarder un film en faisant des abdos » :

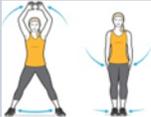
- Réaliser 10 fois l'exercice au cours du film en tenant le plus longtemps possible

Proposition de films:

- Rasta Rockett - Film sur des sportifs hors du commun :
 - <https://www.zone-films.stream/4191-rasta-rockett.html>
- Stick it – Film sur la discipline et la rigueur en gymnastique
 - <https://www.french-stream.to/regarder-film/11192-stick-it.html>



JOUR 7 – ABDOS / FESSIERS

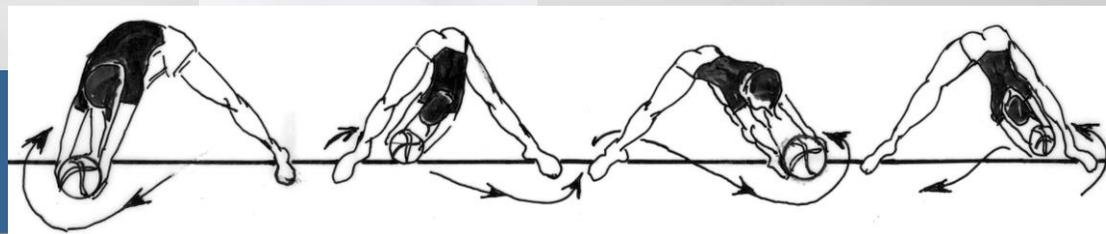
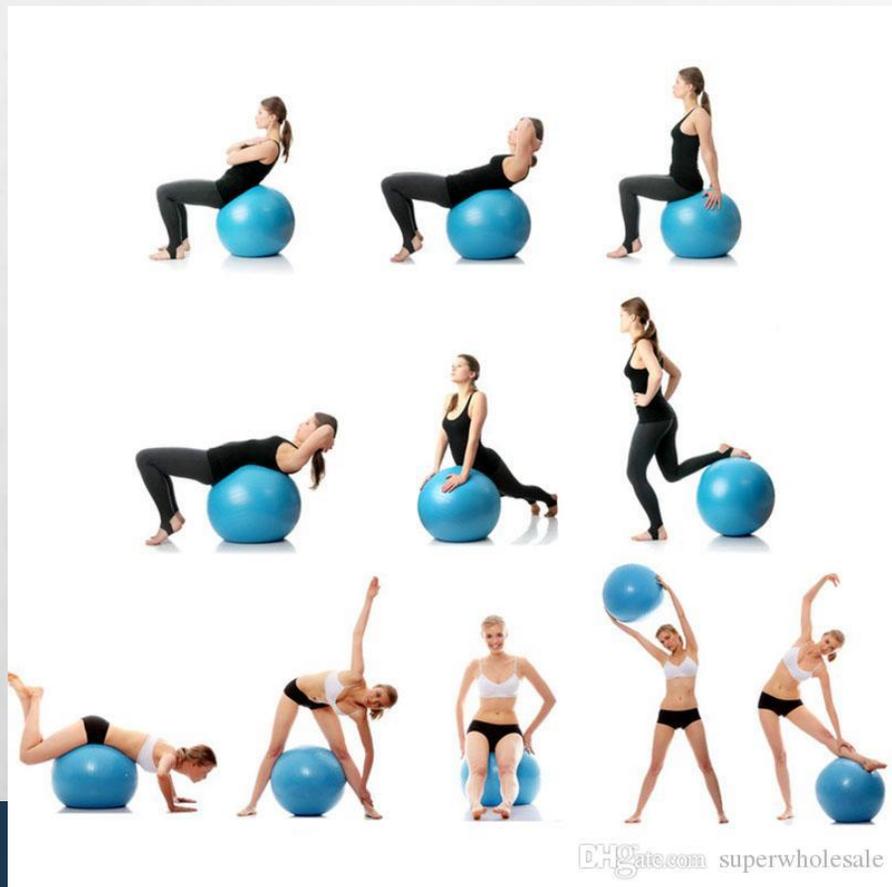
Ateliers	Travail musculaire	Schémas	Consignes	Séries
JUMPING JACK	Echauffement	dynamique 	Sautiller en alternant ouverture et fermeture bras/jambes. Enchaîner les sauts.	3 x 10 répétitions
Abdos: Touche talons	Abdominaux Obliques	dynamique 	Sur le dos, jambes fléchies, pieds légèrement écartés. Epaules décollées du sol. Aller chercher à droite pour toucher talon droite, puis même chose à gauche. Enchaîner les touches.	3 x 10 répétitions
Fentes avant	Quadriceps – Fessiers	dynamique 	Avancer pied gauche, fléchir genoux pour abaisser le corps puis remonter. Changer de pied, recommencer pied droit. Garder le buste droit.	3 x 10 répétitions
Elévation buste et jambes	Dorsaux - fessiers	statique 	A plat ventre. Décoller bras et jambes et maintenir la position.	3 x 20''

EVALUER VOTRE ACTIVITÉ :

RECOPIER LE TABLEAU OU J'IMPRIME LA VERSION « WORD » : « JE TIENS UN CARNET DE SUIVI »

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Total
J'ai fait le programme: 😊 en entier 😐 en partie ☹ pas du tout	😊 😐 ☹	😊 😐 ☹	😊 😐 ☹	😊 😐 ☹	😊 😐 ☹	😊 😐 ☹	😊 😐 ☹	😊 = 😐 = ☹ =
J'ai trouvé ça plutôt facile ou plutôt difficile	✌️ 👍 👉 👎	✌️ = 👍 = 👉 = 👎 =						
Temps d'activité physique (AP)								Total temps AP:

AUTRES EXERCICES AVEC BALLON



POUR FINIR...

Bravo à tous pour votre participation!

J'espère que cela vous a apporté du bien-être, car c'est le but de cette pratique quotidienne. L'effort physique doit vous permettre de vous dépenser, de moins stresser et de mieux dormir.

Les élèves qui voudraient faire un exposé écrit sur leur sport favori, n'hésitez pas! Je validerai les compétences correspondant au travail fourni.

Si vous avez des questions, je me tiens à votre disposition pour toute discussion.

Parents ou élèves, vous pouvez me joindre par mail:

Claire.radic@ac-orleans-tours.fr ou au 06 62 70 28 11

Si vos enfants restent seuls dans la journée, et qu'ils ont besoin de parler, je peux leur répondre à tout moment.

Bon courage à tous!

Claire RADIC