

On ne va pas se laisser « ramollir » par un virus !!

Chacun son rythme...

A priori à votre âge « bouger » est naturel mais actuellement en raison du confinement, de sa durée et de ses contraintes, cela va nécessiter quelques arrangements.

Le lieu, la façon, le moment, les moyens, le temps pour « dépenser votre énergie » vont changer, pas grave !

A toi de « jouer », maintenant !

... mais des règles à suivre

Les habitudes changent, les REGLES, NON !

Respectez en 2:

1. Les nouvelles règles liées à l'épidémie, incontournables :

- ° rester chez soi ou alentours (500m)
- ° seul ou en famille, espacés les uns des autres.
- ° se laver les mains avant et après, ne pas partager le matériel, la serviette, le verre d'eau ...

2. Les règles de sécurité:

- ° faire ce que l'on sait déjà faire
- ° pas de records à battre, vous progresserez forcément si vous êtes réguliers.
- ° adaptez vous à votre espace, vérifiez qu'il est sans danger.
- ° préparez vous : ayez mangé depuis au moins 1h, soyez en tenue d'EPS,
- ° préférez l'extérieur, à l'ombre, aux horaires où il fait le moins chaud
- ° hydrater vous, EAU, avant, pendant et après.
- ° n'oubliez pas de vous étirer

Chacun ses efforts...

Rien d'imposé, **juste la volonté...**

de t'imposer une activité physique **REGULIERE** pour ta SANTE !

Quoi faire:

- A. Marcher, rapidement si possible
- B. Courir, type footing, en continu ou par intervalles
- C. Marcher-Courir en alternance
- D. Marcher et/ou courir en alternant avec des « mobilisations segmentaires (Jambes et bras) : montées de genoux, flexions 2 jambes, rotations des bras, etc...
- E. Sauter à la corde, Monter – Descendre des marches, Musculation...
- F. Faire du vélo, du roller ... et puis aussi :

DANSER !

Et oui, là c'est permis !

Comment faire :

1. Varier, changer les activités pour ne pas se lasser
2. Varier le temps d'activité, le temps de récupération, le nombre de répétitions,...
3. « Ecouter son corps » : la respiration doit être aisée, contrôlée, comme les douleurs pendant l'effort

L'objectif c'est de se rapprocher d'au moins 30' à 1h d'activité physique par jour, 5 jours par semaine.

... mais j'organise ma semaine,

Comme l'emploi du temps qui structure la semaine au collège, organise ton activité physique... et tes autres activités (devoirs et temps libre) selon le même principe, **JOURS**, et heures.

Par exemple :

LUNDI je peux faire un léger footing le matin (10 minutes) et alterner Marche et Mobilisation segmentaires en soirée (20 minutes).

...et ainsi de suite 5 jours par semaine.

et tiens à jour un « Carnet d'entraînement »...

...comme un agenda dans lequel tu notes ce que tu fais de jour en jour, de semaine en semaine...pour garder une trace de ton **Activité Physique**

Pour aller plus loin...

Tenir à jour le **Carnet d'Entraînement**, C'est l'occasion de te lancer dans un **Projet Educatif Santé** dans l'optique de préparer l'Oral du Brevet

