

VOYAGER C'EST VIVRE

Hans Christian Andersen



"OÙ QUE VOUS ALLIEZ,
ALLEZ-Y AVEC TOUT
VOTRE COEUR"

Confucius

"LE BONHEUR N'EST PAS UNE
DESTINATION À ATTEINDRE...
C'EST UNE MANIÈRE DE
VOYAGER"

Roy M. Goodman

SOL' AIR

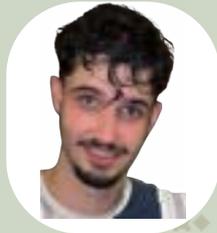
VOL 03

QUI SE CACHE DERRIÈRE LE SOL'AIR



APTITUDES POKÉMON

Joris Calmels
N.99



PV 302/302

J'ai 23 ans et j'adore le handball, les cultures et manger. Rêveur et amoureux des bonnes choses, en dernière année de master.

Mes missions : coordination stagiaires, JIA, SOL'AIR, soutien administratif.

Cap. Spé. Pression

Objet
Master 2 RAPA

Stagiaire depuis 2021

APTITUDES POKÉMON

Whitney Remy
N.80



PV 302/302

Souriante et dynamique, j'ai 21 ans et je suis passionnée depuis petite par la gymnastique artistique.

Mes missions : séances d'APA collectif, aide sur la JIA et le SOL'AIR, soutien administratif.

Cap. Spé. Pression

Objet
Master 1 RAPA

Stagiaire depuis début Sept

APTITUDES POKÉMON

Max Briand
N.70



PV 302/302

Adepte de sport et de voyage, j'ai 20 ans et j'aime bouger, me dépenser et découvrir de nouvelles pratiques/cultures.

Mes missions : séances d'APA en collectif, aide JIA et SOL'AIR, création séances originales.

Cap. Spé. Pression

Objet
L3 APA-S

Stagiaire depuis Sept 2022

APTITUDES POKÉMON

Inès Dodson
N.70



PV 302/302

J'ai 19 ans et je fais de la danse contemporaine depuis petite. A ce sujet, j'aime partager mes connaissances avec les autres.

Mes missions : séances d'APA en collectif, aide JIA et SOL'AIR, création séances originales.

Cap. Spé. Pression

Objet
L3 APA-S

Stagiaire depuis mi Janvier

FABULEUSE DU SOL'AIR LÉGENDE



Mesdames, Messieurs,

C'est avec un immense honneur que j'ai l'opportunité, dans le cadre de mon stage de Master 2, d'inscrire mon nom au Guinness des auteurs du SOL'AIR.

Ce troisième volume, fruit d'une réflexion nouvelle, ne peut être considéré comme l'œuvre d'une seule personne mais plutôt de celle d'une équipe. Je tiens à les remercier particulièrement pour leur contribution et soutien dans ce projet.

Cette nouvelle édition évolue, grâce à la créativité de notre équipe, mais également vos retours des précédentes éditions. C'est pourquoi nous comptons sur vous pour nous formuler des retours pour la présente édition.

Je vous laisse maintenant rentrer avec légèreté dans l'univers de cette 3ème édition du SOL'AIR qui s'intitule "Voyager c'est vivre".

**Excellent voyage tout au long
de cet été !**



SOMMAIRE



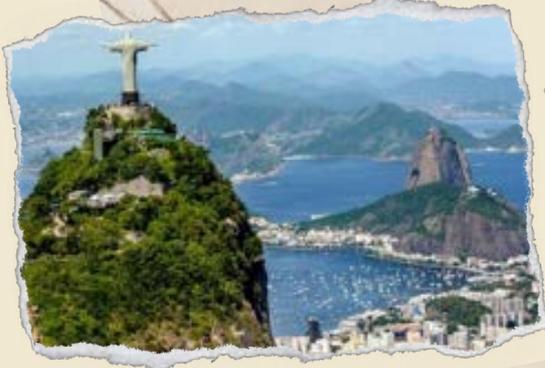
Moyen Orient

Le Saviez-Vous ?	4.
Renforcement Musculaire	5. & 6.
Recette	7.
Découverte	8.
Coordination et Equilibre	9. & 10.
Endurance	11.
Jeux et défis	12.



Afrique

Le Saviez-Vous ?	14.
Renforcement Musculaire	15. & 16.
Recette	17.
Découverte	18.
Endurance	19. & 20.
Jeux et défis	21.
Coordination et Equilibre	22.



Amérique Latine

Le Saviez-Vous ?	26.
Renforcement Musculaire	27. & 28.
Recette	29.
Découverte	30.
Endurance	31.
Jeux et défis	32.
Coordination et Equilibre	33. & 34.



Asie

Le Saviez-Vous ?	36.
Renforcement Musculaire	37. & 38.
Recette	39.
Découverte	40.
Endurance	41. & 42.
Coordination et Equilibre	43. & 44.
Jeux et défis	45.



CALENDRIER

Cette partie est dédiée à la mise en place et l'utilisation d'un calendrier de suivi pour vous tenir à jour dans votre pratique estivale. L'exemple ci-dessous n'est qu'une suggestion de ce que vous pouvez mettre en place au cours de l'été. Vous pouvez ainsi selon vos capacités, sensations et temps à disposition, réduire ou augmenter la charge de travail.

JUN			JUILLET			AOÛT		
REPOS			WEEK-END			1	M	
						2	M	Cavale cavale
			3	L	Renfo pour être costaud	3	J	
			4	M		4	V	Le funambule
5	L	Renfo pour être costaud	5	M	Cavale cavale	WEEK-END		
6	M		6	J				
7	M	Cavale cavale	7	V	Le funambule	7	L	Renfo pour être costaud
8	J		WEEK-END			8	M	
9	V	Le funambule				9	M	Cavale cavale
WEEK-END			10	L	Renfo pour être costaud	10	J	
			11	M		11	V	Le funambule
12	L	Renfo pour être costaud	12	M	Cavale cavale	WEEK-END		
13	M		13	J				
14	M	Cavale cavale	14	V	Le funambule	14	L	Renfo pour être costaud
15	J		WEEK-END			15	M	
16	V	Le funambule				16	M	Cavale cavale
WEEK-END			17	L	Renfo pour être costaud	17	J	
			18	M		18	V	Le funambule
19	L	Renfo pour être costaud	19	M	Cavale cavale	WEEK-END		
20	M		20	J				
21	M	Cavale cavale	21	V	Le funambule	21	L	Renfo pour être costaud
22	J		WEEK-END			22	M	
23	V	Le funambule				23	M	Cavale cavale
WEEK-END			24	L	Renfo pour être costaud	24	J	
			25	M		25	V	Le funambule
26	L	Renfo pour être costaud	26	M	Cavale cavale	WEEK-END		
27	M		27	J				
28	M	Cavale cavale	28	V	Le funambule	REPOS		
29	J		WEEK-END					
30	V	Le funambule						
			31	L	Renfo pour être costaud			



Les "En route pour l'aventure" et "Sportif et créatif ?" doivent être ajoutés à raison d'une fois au minimum au cours des trois semaines.

ECHAUFFEMENT

L'échauffement a pour objectif l'amélioration de la dynamique musculaire d'un muscle afin de préparer le corps du pratiquant à l'activité physique et par conséquent, de limiter les risques de blessures.

Généralement, l'échauffement doit produire une légère transpiration sans pour autant fatiguer le pratiquant. Il se séquence en deux parties :

- **Global** : marche, vélo, etc
- **Spécifique** : prépare au corps de la séance (renfo, endurance, etc).

Echauffement articulaire



Chevilles



Genoux



Bassin / Hanches



Colonne
vertébrale

Réaliser 10 répétitions lentes de chaque mouvement tout en augmentant progressivement l'amplitude de travail.



Epaules



Coudes



Poignets



Cervicales

Echauffement musculaire



Talons fesses



Montées de genoux



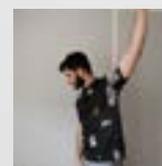
Pas chassés

2 séries de travail

30 secondes par exercice



Marche au seuil



Cercles de bras



Flexions / Squats



Maintenir une respiration lente et diffuse sur chaque exercice

ÉTIREMENTS

Trois types d'étirements sont communément utilisés dans la littérature scientifique : dynamique, statique et proprioceptif. Habituellement, nous utilisons sa forme statique en fin de séance d'APA.

Les étirements **statiques** sont décrits comme lents ou passifs. En effet, le mouvement est possible dans la mesure où un allongement passif du muscle est produit. 20 secondes de maintien minimum sont nécessaires pour obtenir un travail efficient.

Haut du corps

Cervicales



- Déposer la main sur la face de la tête opposée au mouvement
- Accompagner le mouvement d'une légère pression sur la tête

Dorsaux

- Sur une inspiration se grandir
- Sur une expiration se fléchir vertèbre par vertèbre vers le sol
- Se relever en s'appuyant sur les cuisses



Pectoraux



- Se rapprocher d'un mur
- Appuyer la main contre le mur
- Exercer une rotation du buste dans le sens inverse du bras à l'aide du regard

Flanc

- S'asseoir sur une chaise
- Sur une inspiration se grandir
- Tendre le bras vers le haut
- Sur une expiration amener la main vers le côté opposé



Bas du corps

Quadriceps



- Saisir le coup de pied avec la main
- Rapprocher les 2 genoux
- Le bras tire vers le haut
- Le genou pousse vers le bas

Ischios jambiers

- S'asseoir sur une chaise
- Tendre les jambes
- Pointes de pied vers soi
- Descendre dos droit vers les pointes



Mollets

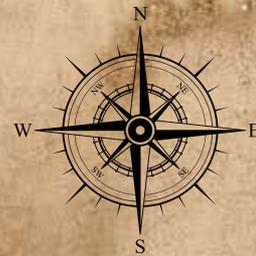


- Se rapprocher d'un mur
- Se mettre en position fente avec la jambe arrière tendue
- Repousser le mur avec ses bras

Réaliser 2 fois chaque mouvement sur 5 cycles respiratoires lents et profonds

Maintenir une respiration lente et diffuse sur chaque exercice



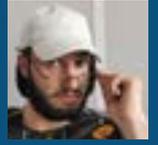


LE MOYEN ORIENT





LE SAVIEZ-VOUS ?



Un petit voyage à travers le temps...

Préhistoire

S'étirant sur plus de 2000 hectares, **l'oasis d'Al-Ula** est **l'une des plus importantes d'Arabie**. Elle a prospéré **depuis la préhistoire** grâce à sa longue tradition de gestion de l'eau / des sols et à son implantation **sur les routes de commerce et de pèlerinage**.



4ème millénaire

av. J-C

Inventée par les **Sumériens** au **IVe millénaire av. J.-C.** **l'écriture cunéiforme**, a servi à rédiger des textes dans différentes langues **dans l'Orient ancien**. Elle apparaît sur des **tablettes**, des **stèles** ou encore des **statues**, et nous offre un éclairage sur les sociétés passées.



1er millénaire

av. J-C

Au **1er millénaire av. J.-C.**, **Babylone** est la **plus grande ville de Mésopotamie**, ses ruines s'étendant sur 1000 hectares. Capitale religieuse et politique de la Babylonie, elle abrite le palais royal et le complexe culturel dédié à **Marduk**, **divinité poliaide de Babylone et chef du panthéon**.



1877

La ville de **Tello**, ancienne Girsu, était au cœur d'un des plus importants royaumes du sud de la Mésopotamie, au **IIIe millénaire av. J.-C.** Sa **fouille** par **Ernest de Sarzec** en **1877** initia la **redécouverte des Sumériens**, jusqu'alors totalement oubliés des mémoires.



2016

Découvertes en **2016**, au **nord de l'Arabie Saoudite**, les **sculptures néolithiques du Camel Site** figurent parmi les plus anciens et plus grands **reliefs animaliers** connus à ce jour. On y trouve plus d'une vingtaine de **représentations grandeur nature** dont celles de chameaux, animaux emblématiques de l'Arabie.



LE RENFO POUR DEVENIR COSTAUD

PARTIE 1

CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez **3 blocs** avec les **6 exercices** proposés,
- **10 répétitions** par exercice (8 si difficile, 12 si à l'aise),
- **30 secondes de récupération entre 2 exercices**,
- **1 min 30 secondes de récupération entre 2 blocs**.

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

30 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Tapis de sol

Exercice n° 1 : Montées sur les pointes



Monter sur les pointes de pieds puis redescendre en contrôle.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester sur les pointes 3 secs par répétition.
- Tempo : 3 secondes de montée, 1 seconde en haut et 3 secondes de descente.

Exercice n° 2 : Squats (pieds largeur épaule)

Dos droit, fléchir genoux/hanches, les fesses en arrière et amener les genoux en direction des pointes de pieds.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en bas 3 secondes avant de remonter,
- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas, 3 secs montée.





LE RENFO POUR DEVENIR COSTAUD



PARTIE 2

Exercice n° 3 : Squats sumo (pieds écartés)



Dos droit, pieds écartés, fléchir genoux/hanches, fesses en arrière et genoux en direction des pointes de pieds.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en bas 3 secondes avant de remonter.
- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas, 3 secs montée.

Exercice n° 4 : Fentes Avant

Pieds parallèles, pas en avant, flexion genou/hanche avant, dos droit, pousser sur jambe avant sur le retour (5 réps/ côté).

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en bas 3 secondes avant de remonter.
- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas, 3 secs montée.



Exercice n° 5 : Fentes latérales



Pieds parallèles, pas de côté, flexion genou/hanche côté, dos droit, pousser sur jambe du côté sur le retour (5 réps/ côté).

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en bas 3 secondes avant de remonter.
- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas, 3 secs montée.

Exercice n° 6 : Coups de pieds vers l'arrière

Pieds parallèles, buste penché vers l'avant, appuyé sur un mur, jambe tendue vers l'arrière, contracter les fessiers.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en bas 3 secondes avant de remonter.
- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas, 3 secs montée.





A TABLE LES AMIS



35
min

Une bonne Chakchouka israélienne



Pour 4 personnes prévoir :

6 tomates / 1 poivron rouge / 1 poivron vert / 3 gousses d'ail / 1 gros oignon / 4 à 6 oeufs / 1 cuillère à café de raz el hanout / huile d'olive, sel et poivre.

Préparation recette :

- Emincer oignon et ail,
- Retirer la peau des tomates (les faire bouillir puis les plonger dans de l'eau froide), les couper en morceaux,
- Eplucher les poivrons en les passant au grill au four pendant 15 min puis les couper en lamelles,
- Faire dorer oignon et ail dans une cocotte avec l'huile d'olive,
- Ajouter tomates et poivrons, assaisonner avec le raz el hanout, sel et poivre et laisser mijoter pendant 20-30 min à feu moyen,
- Casser les œufs sur la préparation et attendre qu'ils soient cuits tout en gardant un jaune coulant puis servir.

Le fameux Taboulé Libanais

90
min

Pour 4 personnes prévoir :

100g de boulghour / 2-3 tomates / 1/2 bouquet persil plat / 1/4 bouquet menthe / 1 grosse cébette / 1,5 citrons / 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Préparation recette :

- Verser le boulghour dans de l'eau et laisser tremper 15 min, l'égoutter et le laisser gonfler au frais 1h,
- Couper les tomates en petits dés,
- Hacher la cébette et presser les citrons,
- Equeuter le persil et la menthe,
- Mélanger les légumes au boulghour,
- Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, le persil, la menthe, le sel et le poivre à la préparation,
- Réserver au frais avant de servir.





EN ROUTE POUR L'AVENTURE



Le Krav Maga

Le **Krav Maga** est une méthode **d'auto-défense** et d'entraînement physique développée par l'armée **israélienne**, basée sur l'utilisation de réflexes pour répondre à des situations menaçantes. Krav Maga signifie en Hébreu : « **combat rapproché** ».

C'est la méthode d'auto-défense et de combat aujourd'hui **adoptée par les forces armées, la police nationale et d'autres services de sécurité en Israël**. L'enseignement du Krav Maga est aussi très répandu dans les écoles publiques et les centres éducatifs en Israël. Cette méthode a été consciencieusement adaptée pour que des personnes ordinaires, jeunes ou âgées, hommes ou femmes, puissent l'utiliser avec succès, **quelle que soit leur force physique**.

Il se compose de 2 parties principales :

- La **self-défense**, qui est la charpente du Krav-Maga,
- Le **combat au corps à corps**, qui constitue une phase plus avancée du Krav-Maga.

La saisie au poignet

Certaines techniques s'adressent aux **femmes victimes de harcèlement**. La première technique se résume à **se dégager contre l'agresseur qui agrippe votre poignet**.

D'un coup, **tirez votre bras vers vous** pour dégager la partie fine de votre poignet entre le pouce et les doigts du harceleur. Le rapport de force étant inégal, cette technique seule demeure insuffisante. Pour vous libérer totalement, accompagnez le mouvement de **quelques coups avec vos pieds / votre tête**.



Dans votre lutte, **ajoutez le coup de coude** pour venir à bout de l'agresseur. **La technique consiste à mobiliser le poids de votre corps tout en pivotant votre talon et votre jambe avant**. Bougez votre buste dans ce sens et levez votre coude droit à l'horizontale. Pliez votre avant-bras de telle sorte que votre coude atteigne violemment la mâchoire, la gorge ou la tempe de l'ennemi.



TEL UN FUNAMBULE



PARTIE 1

CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez chaque exercice **sur un parcours de 10m**,
- **3 blocs** avec les 5 exercices avec 2 min de récup entre,
- **3 passages de chaque exo** et 30 secs de récup entre,
- **Réalisation** est lente et **rythmée par la respiration**.

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

30 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Tapis de sol

Exercice n° 1 : Marche unipodale



Tous les trois pas monter en équilibre sur un pied pendant 3 secondes puis redescendre en contrôle.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en unipodal 5 secondes,
- Tempo : 3 secs montée, 1 sec en bas et 3 secs descente.

Exercice n° 2 : Marche tandem

Débuter les pieds en tandem (l'un devant l'autre sur la même ligne) et avancer sur 10m. S'équilibrer avec les bras si besoin.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : tenir 3 à 5 secondes dans chaque position tandem avant d'enchaîner avec la suivante.





TEL UN FUNAMBULE



PARTIE 2

Exercice n° 3 : Marche tandem en slalom



Débuter les pieds en tandem (l'un devant l'autre sur la même ligne) et avancer sur 10m en slalomant de gauche à droite à travers un parcours. S'équilibrer avec les bras si besoin.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : tenir 3 secondes dans chaque positions tandem.

Exercice n° 4 : Franchissement de haie

Ouverture de hanche, monter le genou à hauteur de hanche, basculer le genou vers l'avant toujours à hauteur de hanche puis le ramener. Même travail avec l'autre jambe.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Ajouter un obstacle à franchir avec hauteur variable.



Exercice n° 5 : Pas chassés avec obstacle



Monter le genou à hauteur de hanche, basculer le genou vers le côté tout en poussant latéralement avec la jambe d'appui, poser le pied de côté et ramener le pied qui était en appui.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Ajouter un obstacle à franchir avec hauteur variable.

Exercice n° 6 : Marche arrière

Bassin tourné vers l'avant, décoller le pied et l'emmener vers l'arrière en le décollant du sol, fléchir le genou avant, poser le pied arrière puis ramener le pied avant.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Réaliser des pas de plus en plus profonds vers l'arrière.





CAVALE CAVALE!!



CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez **20 minutes de marche** à une allure correspondant à **4-5/10 sur une échelle EVA** pendant 20 minutes en continue

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

20 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette

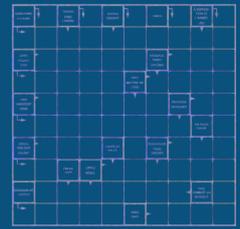
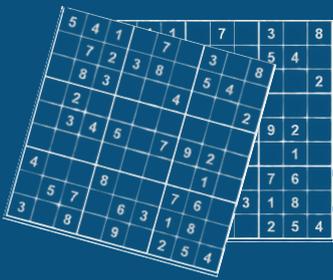
Exercice : Marche à vitesse continue



Marcher en déroulant le pied le plus naturellement possible .

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter le temps de marche de 5-10 min par semaine,
- Augmenter la vitesse de marche et donc le chrono réalisé lors de la session précédente.



PLACE AUX JEUX



Redonnez moi quelques couleurs !!

Jeu du rébus



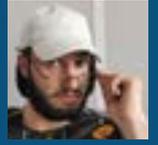


L'AFRIQUE





LE SAVIEZ-VOUS ?



En Afrique, plusieurs associations et organisations militent pour le droit des femmes dans le sport, sur le terrain ou pour l'organisation d'évènements.

Les associations profitent de la création d'évènements sportifs pour aborder des causes comme celle des violences faites aux femmes, ou encore le mariage forcé.



LES FEMMES DANS LE SPORT

En Egypte, l'initiative "Girl Power" œuvre pour l'autonomisation des jeunes filles à travers le sport

Au Sénégal, l'association "Ladies' Turn" utilise le football comme biais de promotion de l'égalité des sexes via des tournois de football féminins dans les quartier.

Au Kenya, la législation a récemment imposé un quota de 30% de femmes pour l'élection et la composition des comités et commissions des fédérations sportives. Malheureusement, l'application tarde à se faire respecter par les comités.

LE RENFO POUR DEVENIR COSTAUD

PARTIE 1

CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez **3 blocs** avec les **5 exercices** proposés,
- **10 répétitions** par exercice (8 si difficile, 12 si à l'aise),
- **30 secondes de récupérations entre 2 exercices**,
- **1 min 30 secondes de récupération entre 2 blocs**.

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h** après si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

30 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Tapis de sol

Exercice n° 1 : Curl biceps



Buste droit, bras le long du corps, bouteille d'eau en main, paume vers le ciel, amener l'avant bras vers l'épaule sans bouger le reste du bras puis redescendre.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Tempo : 3 secs montée, 1 sec en haut, 3 secs descente.

Exercice n° 2 : Triceps assis

Assis, avant bras sur cuisses, buste sert de poids, amener son buste sur ses cuisses pousser sur les bras pour relever son tronc puis contrôler la descente.

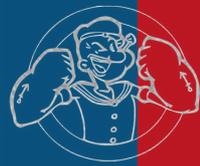
Evolutions semaines 2 et 3 :

- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas, 3 secs montée.





LE RENFO POUR DEVENIR COSTAUD



PARTIE 2

Exercice n° 3 : Elévations frontales et latérales



Debout, genoux déverrouillés, bras long du corps, amener les bras tendus à hauteur d'épaule devant et sur le côté.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en haut 3 secondes avant d'enchaîner,
- Tempo : 3 secs montée, 1 sec en haut, 3 secs descente.

Exercice n° 4 : Pompes diamant

Debout ou contre un mur, mains serrées, dos gainé, fléchir les coudes, descendre les pecs puis remonter avec dos droit.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en bas 3 secondes avant de remonter,
- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas, 3 secs montée.



Exercice n° 5 : Avant-bras



Avant bras sur une table, paume vers le sol, bouteille d'eau en main, monter puis baisser la main sans bouger l'avant bras.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en bas 3 secs en haut,
- Tempo : 3 secs montée, 1 sec en haut, 3 secs descente.



A TABLE LES AMIS



70
min

La fameuse soupe malienne d'arachide



Pour 4 personnes prévoir :

1 tasse de pâte d'arachide (ou beurre de cacahuète), 1 càs de concentré de tomate, 1 càc de poivre, 6 tasses de bouillon de légume, 1 càc de gingembre moulu, 1 càs de poudre de champignon, 1/3 tasse d'oignon émincé, 1 càc de sel, 200g de légumes de votre choix (haricots verts, carottes, épis de maïs).

Préparation recette :

- Dans une casserole, mélanger pâte d'arachide avec concentré de tomate et poivre. Verser 2 tasses de bouillon et remuez doucement. Faire cuire à feu moyen et laisser mijoter 20 min.
- Ajouter petit à petit le reste du bouillon, le gingembre, la poudre de champignon, l'oignon et le sel,
- Laisser reposer 30 min jusqu'à ce que l'huile se sépare de la pâte d'arachide. Ôter le surplus d'huile avec une louche,
- Faire revenir les légumes dans une poêle et les ajouter à la soupe. Réchauffer avant de servir et déguster!!

Yassa de poulet sénégalais

50
min

Pour 4 personnes prévoir :

6 cuisses poulets, 2 oignons, 2 citrons jaunes, 2 citrons verts, 1 càs moutarde, 1 clou girofle, 1 jus citron jaune, du jus de citron, 1 càs féculé de pomme de terre, 1 pincée de piment, 20g de beurre, 4 gousses d'ail, sel et poivre.

Préparation recette :

- La veille, mixer les ingrédients de la marinade (citrons jaunes et verts, clou de girofle, piment et ail). Verser le mélange dans un plat avec les cuisses puis filmer le tout et réserver au frigo,
- Le lendemain, préchauffer le four à 210° et faire cuire le poulet dans la marinade pendant 20 min,
- Emincer les oignons, les faire revenir au beurre. Ajouter moutarde, jus de citron, féculé de pomme de terre et marinade pour lier. Laisser épaissir 5 min.
- Déposer le poulet sur la sauce et déguster avec du riz.





EN ROUTE POUR L'AVENTURE



Le Jukskei

Ce **sport traditionnel africain** a vu le jour en 1743, en **Afrique du Sud**. Il est rapporté que le sport doit sa création à des conducteurs de charriots chargés de ravitailler l'armée. Ces charriots avaient, comme mission, de transporter du bois au château du gouverneur. Alors qu'ils effectuaient des haltes, les conducteurs se servaient du bois transporté et utilisaient une sorte de quille de joug de bœuf pour les lancer sur un piquet planté dans un sol sablonneux.

Après la révolution industrielle et la disparition progressive des charriots, les quilles seront faites de bois. Actuellement, les quilles ont la **forme d'une bouteille** et sont réalisées à base de caoutchouc (1,8 Kg). Les **piquets traditionnels** sont désormais **directement installés à l'intérieur de carrés tracés dans le sol**.



Les règles du Jukskei sont simples. L'objectif est **d'éliminer le piquet de l'adversaire** situé à une distance de 11 à 16 mètres, **en lançant sa quille le plus proche possible du piquet**. Il est dit que **la pétanque s'est beaucoup inspirée des règles du Jukskei pour établir les siennes**.

Il se joue généralement en **équipes** composées de **quatre personnes**. Chaque membre d'une équipe a en sa possession deux quilles et joue deux tours dans chaque jeu.

Le terrain de jeu doit faire **20 mètres minimum** et se compose de deux parties situées à l'opposé de manière à pouvoir lancer ses quilles dans les deux directions.

Grâce à la **simplicité de ses règles** et aux peu de moyens qu'il requiert, le **Jukskei est devenu si populaire qu'il s'est répandu un peu partout en Afrique**.



CAVALE CAVALE!!



PARTIE 1

CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez **3 blocs** avec les **6 exercices** proposés,
- **30 secondes de travail** puis **30 secondes de repos**,
- **2 min de récupération entre 2 blocs**,
- Possibilité de faire le travail avec un fond musical!

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

30 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Tapis de sol

Exercice n° 1 : Jumping Jack



Effectuer un pas chassé sur sa droite avec le bras droit tendu dans la diagonale, puis enchaîner le même travail à gauche.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter l'amplitude des pas chassés.

Exercice n° 2 : Fentes Avant

Pieds parallèles, pas en avant, flexion genou/hanche avant, dos droit, pousser sur jambe pour le retour (alterner jambes).

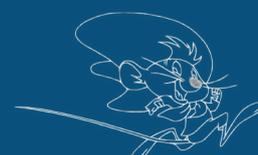
Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter amplitude de descente et largeur de pieds.





CAVALE CAVALE!! PARTIE 2



Exercice n° 3 : Coups de poing



Dos droit, pieds largeur épaule, genoux déverrouillés, enchaîner des coups de poings vers l'avant en emmenant le buste dans la continuité du mouvement.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Faire le même exercice mais en demi-squat.

Exercice n° 4 : Fentes latérales

Pieds parallèles, pas de côté, flexion genou/hanche côté, dos droit, pousser sur la jambe pour le retour (alterner les côtés).

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter amplitude de descente et largeur de pieds.



Exercice n° 5 : Pas chassés + Talons fesses



Deux pas chassés côté droit enchaînés d'un talon fesse avec le pied droit, puis même travail de l'autre côté.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Descendre en amplitude sur les pas chassés.

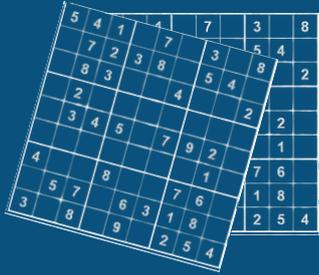
Exercice n° 6 : Marche rapide sur place

Dos droit, pieds largeur épaules, genoux déverrouillés, marcher rapidement sur place sur les pointes de pied.

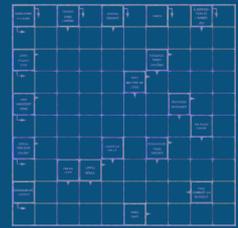
Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter fréquence et hauteur des pas.

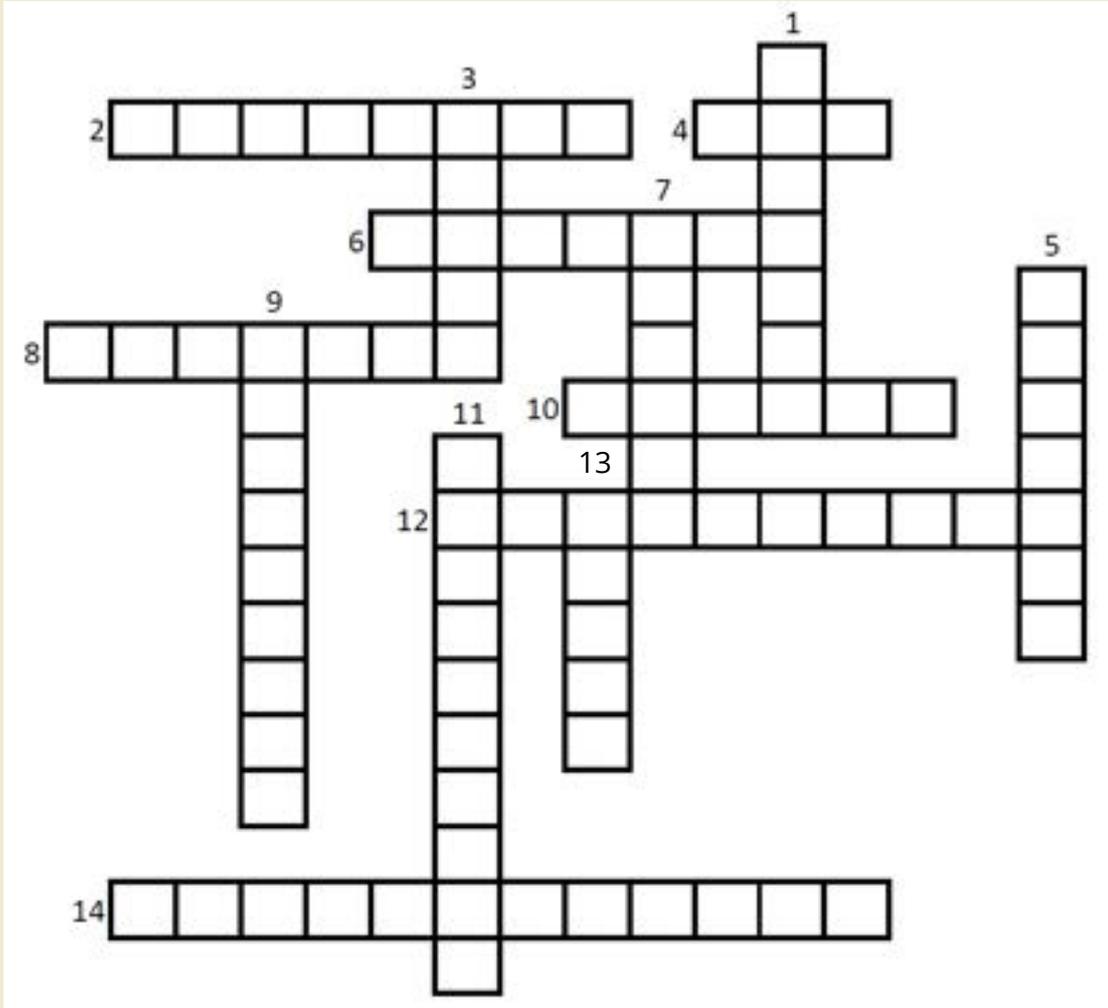




PLACE AUX JEUX



Mot fléché édition culture africaine



Horizontal

- 2 Plus grand lac africain

- 4 Plus grand fleuve d'Afrique

- 6 Pays le plus au nord de l'Afrique

- 8 Pays le plus à l'ouest du continent

- 10 Paysage surtout composé d'herbes

- 12 Océan à l'ouest de l'Afrique

- 14 Plus haut sommet d'Afrique

Vertical

- 1 Pays le plus peuplé d'Afrique

- 3 Mer situé au nord-est de l'Afrique

- 5 Président africain contre l'Apartheid

- 7 Plus grand désert chaud du monde

- 9 Habitante de l'Afrique

- 11 Plus grande île africaine

- 13 Ville la plus peuplée d'Afrique





TEL UN FUNAMBULE



CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez **5 blocs** avec les **2 exercices** proposés,
- **30 secondes de repos** entre **2 exercices**,
- **1 min de récupération** entre **2 blocs**,
- Possibilité de faire le travail avec un fond musical!

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

15 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Tapis de sol
- Balles

Exercice n° 1 : Dissociation haut / bas du corps



Faire 10 passes sur un mur sans rebond en alternant les bras.
Faire la même chose balle au pied en alternant les pieds.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Réception de la balle avec les bras / pied opposé,
- Enchaîner en synchronisé, passes bras et pied.

Exercice n° 2 : Dissociation droite / gauche

Avec une main jeter un foulard / mouchoir devant soi puis le rattraper avec l'autre main 10 fois. Puis faire la même chose avec 2 foulards, 1 devant et 1 sur le côté jetés simultanément.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Même travail mais avec un mouchoir et une balle.



L'AMAZONIE

Avec plus de 390
milliards d'arbres,
la forêt
amazonienne est la
plus grande forêt
tropicale du monde



Elle est traversée
par 9 pays
d'Amérique du sud
et a une superficie
supérieure à
l'Union
Européenne

Elle est le plus grand réservoir de biodiversité au monde
composé : de milliers d'espèces de plantes, de poissons,
d'oiseaux et de centaines d'espèces de mammifères et de
reptiles.

Joyau de la nature mondiale

L'Amazonie regroupe environ 10% de toutes les espèces animales et végétales de la planète



Étant la plus grande forêt humide au monde, l'Amazonie emmagasine 90 à 140 milliards de tonnes de CO₂



Sa destruction affecterait très sévèrement le climat mondial !



L'Amazone, le fleuve qui traverse de part en part la forêt, représente 20% des ressources en eaux douces de la Terre

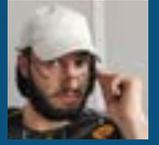


L'AMÉRIQUE LATINE



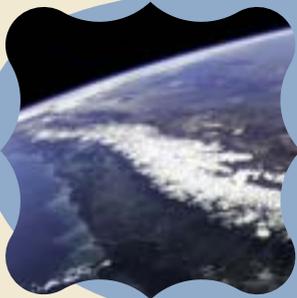


LE SAVIEZ-VOUS ?



Deux des trois plus importants producteurs de café au monde se trouvent en Amérique du Sud : Le Brésil et la Colombie.

La plus haute chute au monde est Salto Angel au Venezuela (d'une hauteur de 1000m !).



La plus longue chaîne de montagne au monde est la Cordillère des Andes.

Le plus haut lac navigable au monde est le Titicaca, entre le Pérou et la Bolivie.



Le plus grand désert de sel au monde est le Salar de Uyuni en Bolivie.



L'Amazonie est la plus grande forêt humide au monde. Elle s'étend à 9 pays : Pérou, Bolivie, Équateur, Colombie, Brésil, Venezuela, Guyane, Suriname et Guyane française.



On estime qu'il existe plusieurs dizaines de tribus natives d'Amazonie qui n'ont encore jamais été en contact avec le monde extérieur.

LE RENFO POUR DEVENIR COSTAUD

PARTIE 1

CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez **4 blocs** avec les **4 exercices** proposés,
- **10 répétitions** par exercice (8 si difficile, 12 si à l'aise),
- **30 secondes de récupérations entre 2 exercices**,
- **1 min 30 secondes de récupération entre 2 blocs**.

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

30 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Tapis de sol

Exercice n°1 : Tirage dorsal



Debout, serviette entre les mains, tendre la serviette largeur épaules en rapprochant les omoplates dans le dos.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : maintenir le mouvement pendant 20 secondes.

Exercice n°2 : Superman sur chaise

Assis sur une chaise jambes écartées, amener le buste contre les cuisses ou plus bas, dos droit, bras sur le torse, se relever.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en bas 3 secs avant de remonter.
- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas et 3 secs montée





LE RENFO POUR DEVENIR COSTAUD



PARTIE 2

Exercice n° 3 : Dorsaux contre le mur



Dos appuyé contre le mur, triceps plaqués au mur, appuyer sur les coudes pour s'avancer puis revenir dos au mur.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester sur les coudes 3 secondes puis revenir.
- Tempo : 3 secs montée, 1 sec en bas, 3 secs descente.

Exercice n° 4 : Pompes écartées

Debout ou contre un mur, mains prise large, dos gainé, fléchir les coudes, descendre les pecs puis remonter avec dos droit.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en bas 3 secs avant de remonter.
- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas, 3 secs montée.





A TABLE LES AMIS



30
min

Courgettes farcies façon tex-mex



Pour 4 personnes prévoir :

4 courgettes, 30 ml huile d'olive, 1/2 oignon rouge, 1 càc cumin, 1 càc chili, 400g haricots rouges cuits, 180g maïs, 2 tomates, 1/2 citron vert, 2 càs coriandre fraîche, 250g sauce fajitas, 100g emmental râpé, 3 cébettes.

Préparation recette :

- Préchauffer le four à 200°
- Mettre 2 courgettes vers le haut dans un plat à four
- Faire revenir les oignons dans une poêle avec l'huile. Ajouter le cumin et le chili puis mélanger. Ajouter les haricots, le maïs et les tomates et faire revenir 5min. Ajouter la sauce fajitas et mélanger le tout. Ajouter citron et coriandre et mélanger. Assaisonner et retirer de la poêle
- Remplir les courgettes avec le mélange. Ajouter le fromage râpé et les cébettes sur le dessus
- Remettre au four pendant 5min jusqu'à ce que le fromage soit fondu puis déguster.

Les enchiladas mexicaines

50
min

Pour 4 personnes prévoir :

2 poivrons rouges, 2 oignons, 400g purée de tomate, 8 tortillas de maïs, 500g de filets de poulet, 3 gousses d'ail, 100g de cheddar, 4 càc cumin, 4càc paprika, 2 piments doux, 1 càs d'huile d'olive.

Préparation recette :

- Préchauffer le four à 200°. Emincer les oignons et gousses d'ail. Couper les poivrons en lanières,
- Commencer la cuisson des oignons et poivrons avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants,
- Retirer les légumes. Couper le poulet en petits morceaux et faire cuire le poulet dans la poêle,
- Une fois cuit, ajouter légumes, épices, la purée de tomate, quelques piments et laisser cuire 10 min,
- Mettre dans un plat un fond de tomate. Farcir les tortillas, les rouler et les mettre au fond du plat. Mettre du fromage râpé sur le dessus et enfourner 30min avant de déguster!!





EN ROUTE POUR L'AVENTURE



Le Tejo

Après le football, le tejo est le **sport traditionnel** par excellence en **Colombie**. Le terme Tejo **désigne le nom donné au disque de métal qui est lancé dans le but d'atteindre une cible en argile appelée « cancha »**. Au centre de cette cible se trouve un **anneau de métal portant le nom de « bocin »** sur lequel sont placés de **2 à 4 paquets triangulaires appelés « mechas »**. Ces derniers sont remplis d'une poudre qui explose lors de l'impact.

Devenu **sport national en 2000**, le tejo de compétition dispose d'un ensemble de règles assez strictes. Le but final de ce sport : **faire exploser les paquets triangulaires en les touchant pour pouvoir marquer le plus de points possible**. Cela ressemble beaucoup à la pétanque où le cochonnet serait explosif.



Le déroulement d'une partie est assez simple. Au départ, **chacun doit lancer le tejo et celui qui s'en approche le plus gagne un point et prend la main**. La partie se joue **en 27 points**. Selon les règles officielles, le disque doit **directement toucher les explosifs** ou **rentrer dans le tube** sans rebond possible. Si aucune de ces deux conditions n'est remplie, les points sont attribués à l'adversaire.

Concernant le système de notation :

- **Mano** : 1 point pour le tejo le plus proche du bocin
- **Mecha ou bolazo** : 3 points pour le joueur qui a fait exploser une mecha
- **Embocinada** : 6 points pour le joueur qui envoie son tejo au centre du bocin
- **Moñona** : 9 points pour le joueur qui combine une mecha et une embocinada dans le même lancé



CAVALE CAVALE!!



CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez **3 blocs** de travail intermittent,
- **30 secondes marche au seuil** puis **30 secondes de marche "normale"** pendant **6 minutes**,
- **3 min de récupération entre 2 blocs.**

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

30 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette

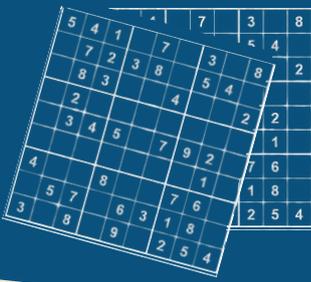
Exercice : Marche au seuil intermittente



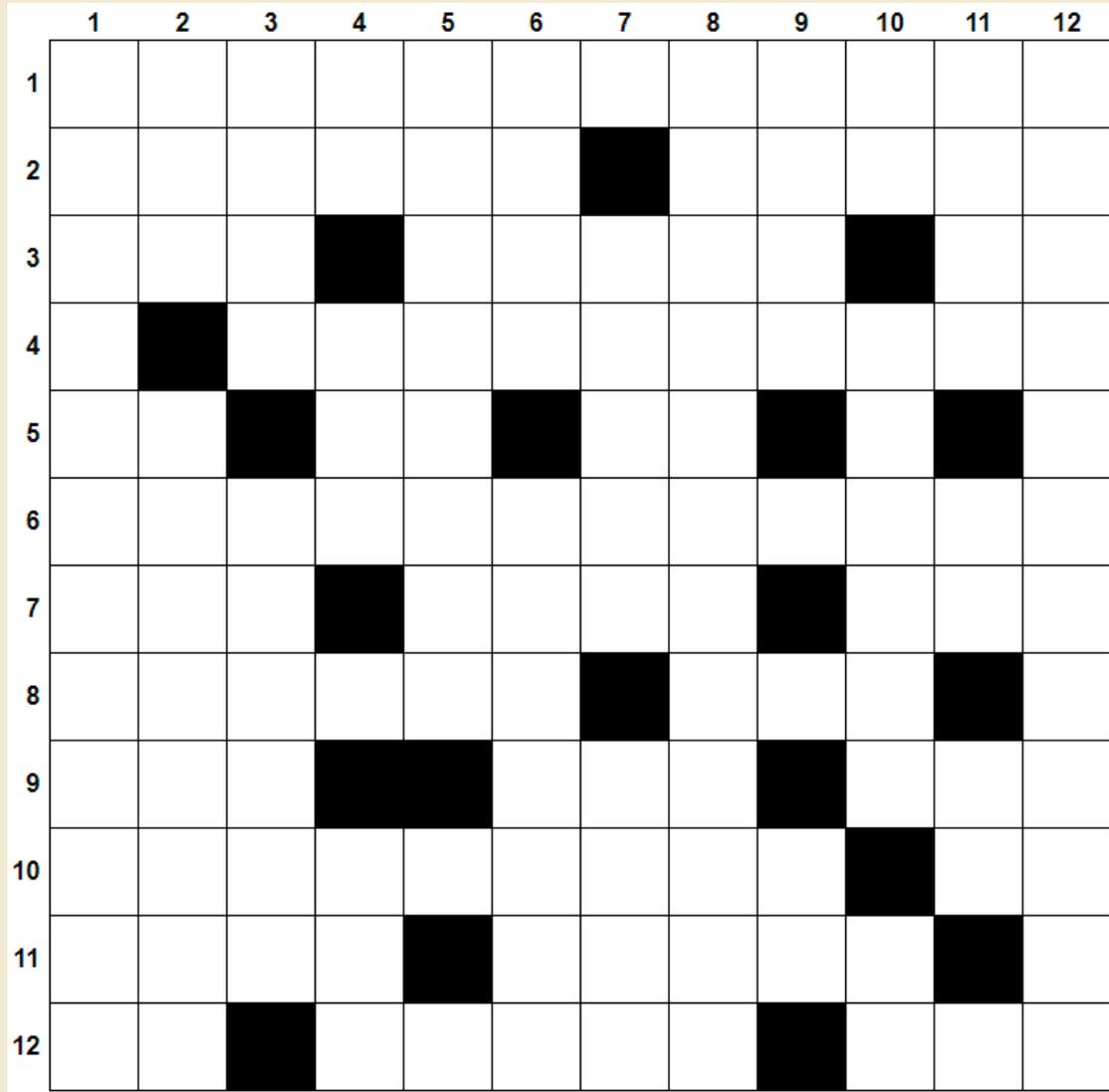
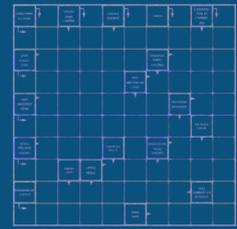
Marcher en déroulant le pied le plus naturellement possible .

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Passer sur 40 secondes au seuil / 20 secondes normale,
- Diminuer le temps de récupération entre 2 blocs.



PLACE AUX JEUX



Le grand voyage des Mots Croisés

Horizontalement

1 Elle habite au sud de la France. **2** Capitale de l'Arménie. - Il habitait au large de la Grèce. **3** Bien arrivée. - Ville d'Italie. - Tierce personne. **4** Elle habite en Afrique occidentale. **5** Mesure de longueur dans l'Empire du Milieu. - Le cobalt. - Arbre toujours vert. **6** Elle habite sur une île de l'Océanie. **7** Son but est la paix. - Très grande quantité. - Divinité scandinave. **8** Soumettre à la nitruration. - Peut traverser la ville. **9** Demi-somnifère dangereux en Afrique. - Il a eu son Sésame. - Capucin. **10** Île de l'Atlantique austral. - Le xénon. **11** Elles sont à déclarer. - Ancienne région de l'Asie Mineure. **12** Le titane. - Ta famille (les). - Rivière de Roumanie.

Verticalement

1 Quartier de Paris chanté par Maurice Chevalier. **2** Petite surface. - Se jette dans l'Océan Arctique. **3** Tangible. - Paris autrefois. **4** Un sievert. - Ville du Pérou. - Le premier à rougir le matin. **5** Ville du Val d'Oise. **6** Capitale : New Delhi. - Ensemble de 2 continents. **7** Donne les couleurs de l'arc-en-ciel. - Golfe de Méditerranée. **8** Modérations. **9** Elle a beaucoup vécu. - Négation rarement seule. **10** C'est-à-dire. - Ville sur l'estuaire de la Loire. - Points opposés. **11** Île en Mer d'Irlande. - Drame oriental. - Suivi de 'les Thermes' en Ariège. **12** Feraient le vide.



TEL UN FUNAMBULE



PARTIE 1

CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, hydratez vous et nous voilà partis !!

- Réalisez **3 blocs** avec les **6 exercices** proposés,
- **Nombre de répétitions décrit sur chaque exercice,**
- **30 secondes de récupération entre 2 exercices,**
- **2 min de récupération entre 2 blocs.**

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

30 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Tapis de sol

Exercice n°1 : Monter sur les pointes



Monter sur les pointes de pieds puis redescendre en contrôle.

3 secs de montée, 3 secs de maintien de la position en haut et 3 secs de redescente en contrôle.

Exercice n°2 : Equilibre bipodal

Monter sur les pointes de pieds et maintenir la position pendant 20 secondes.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter de 5 secs le temps de maintien par semaine.
- Déverrouiller les genoux et se servir des bras pour s'aider.





TEL UN FUNAMBULE



PARTIE 2

Exercice n° 3 : Equilibre unipodal



Monter sur une pointe de pied et maintenir la position pendant 20 secs (30 secs si à l'aise), puis changer de pied.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter de 5 secs le temps de maintien par semaine.
- Déverrouiller les genoux et se servir des bras pour s'aider.

Exercice n° 4 : Equilibre unipodal avec objet

Monter sur une pointe de pied et maintenir la position pendant 20 secs (30 secs si à l'aise) en faisant tourner un objet autour de la taille en même temps, puis changer de pied.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Déverrouiller les genoux et se servir des bras pour s'aider.



Exercice n° 5 : Equilibre unipodal déséquilibre pied



Monter sur une pointe de pied et maintenir la position pendant 20 secs (30 secs si à l'aise) en déplaçant le pied en alternant entre devant, derrière et sur les côtés, puis changer de pied.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Déverrouiller les genoux et se servir des bras pour s'aider.

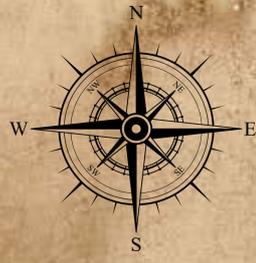
Exercice n° 6 : Equilibre unipodal + flexion

Monter sur une pointe de pied et réaliser une flexion sur cette jambe en conservant le dos droit et le genou dans l'axe du pied d'appui. Réaliser l'exercice à proximité d'un mur.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter l'amplitude de descente.



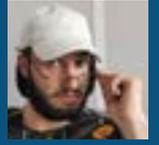


L'ASIE





LE SAVIEZ-VOUS ?



JAPON

Il existe au **Japon** une technique de relaxation insolite. En effet, **l'otona Maki** a pour principe d'envelopper une personne dans un drap et de bercer celle-ci durant 15 à 20 minutes. Cette méthode est avant tout destinée à reproduire la position fœtale de l'enfant dans le ventre de sa mère. Cette posture **procurerait chez l'adulte un sentiment de bien-être et de sécurité.**

BANGLADESH & INDE

Les **Baul** sont des ménestrels vivant en milieu rural au **Bangladesh** et en **Inde**. Ils gagnent leur vie en **chantant**, accompagnés d'un instrument à corde, **l'ektara**, ainsi que d'autres instruments. La musique, les chants et danses des Baul explorent la **relation entre les hommes et Dieu**. Leur musique et mode de vie ont influencé la culture bengali. Les chants des Baul sont inscrits au Patrimoine culturel immatériel de **l'Unesco**.

CHINE

En **Chine**, on peut trouver dans de **nombreux mausolées**, des armées de terre cuite appelées **Bingmayong**. La plus connue se trouve à Xi'an où l'on compte 8 000 soldats et chevaux en terre cuite. Ces statues représentent les troupes de Qin Shi Huang, le premier empereur de Chine. Elles sont une forme **d'art funéraire** qui avait également pour fonction spécifique de **protéger le défunt empereur.**

MONGOLIE

Il existe un **mythe mongol** relatant l'épopée de **Gesar Khan**. Il est le roi qui régna sur la principauté de Ling dans le Kham. Ce texte est un **poème épique** célèbre auprès de la population tibétaine et mongole. Composé de plusieurs millions de vers, il est **l'oeuvre littéraire la plus longue recensée dans le monde**. Ce texte est inscrit au Patrimoine culturel immatériel de **l'Unesco** en 2009.



LE RENFO POUR DEVENIR COSTAUD

PARTIE 1

CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez **3 blocs** avec les **5 exercices** proposés,
- **Nombre de répétitions décrit sur chaque exercice,**
- **30 secondes de récupération entre 2 exercices,**
- **2 min de récupération entre 2 blocs.**

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

30 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Tapis de sol

Exercice n° 1 : Crunch



Au sol ou sur chaise, engager le périnée et les abdos en se courbant vers l'avant, amener le buste vers les cuisses 10 fois.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en position basse 3 secs puis remonter,
- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas, 3 secs montée.

Exercice n° 2 : Grenouille

Face à un mur, appui avec bras dessus, engager le périnée et les abdos, amener le genou sur le côté à hauteur de hanche en alternant les côtés de travail (5 répétitions par côté).

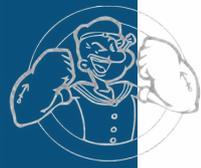
Evolutions semaines 2 et 3 :

- Tempo : 3 secs descente, 1 sec en bas, 3 secs montée.





LE RENFO POUR DEVENIR COSTAUD



PARTIE 2

Exercice n° 3 : Gainage de face



Debout ou au sol, sur les coudes, jambes-bassin-tronc alignés, le dos n'est pas creusé, maintenir la position 20 secondes.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter de 5 secs le temps de maintien par semaine.

Exercice n° 4 : Obliques avec poids

Au sol ou sur chaise, engager périnée et abdos, prendre un objet dans les mains et l'amener successivement à droite puis à gauche 20 fois alternées.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter le poids de l'objet tenu.



Exercice n° 5 : Gainage dynamique



Debout ou au sol, sur les coudes, jambes-bassin-tronc alignés, le dos n'est pas creusé, monter sur la main droite puis la main gauche avant de redescendre en position de départ.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter la vitesse de réalisation.



A TABLE LES AMIS



25
min

Nouilles chinoises aux légumes



Pour 4 personnes prévoir :

1 paquet de nouilles chinoises, 1 oignon, 1 carotte, 2 courgettes, 1 demi poireau, 1 poivron rouge, 250g de champignons de Paris, 3 càs huile, 1 càs sauce soja salée, 1 càc mélange d'épices (se trouve au rayon asiatique).

Préparation recette :

- Détailler tous les légumes en fine julienne (bâtonnets),
- Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole, y plonger les nouilles. Quand l'ébullition reprend, couvrir, éteindre le feu et laisser reposer 4 min,
- A côté, faire revenir les légumes dans une sauteuse avec de l'huile pendant 5min à feu vif. Ajouter les 5 épices et la sauce soja salée,
- Egoutter les nouilles, les ajouter aux légumes dans la sauteuse. Faire revenir quelques minutes pour homogénéiser la préparation. Assaisonner à votre convenance avec sel et poivre, Servir dans un bol !!

Un excellent porc au caramel vietnamien

50
min

Pour 4 personnes prévoir :

2 cubes bouillon de poule, 1 càs gingembre moulu, 30 sucres, eau, 1 oignon, 800g échine de porc, 1 càs mélange 4 épices (girofle, muscade, cannelle et poivre), 3 càs sauce soja salée.

Préparation recette :

- Découper le porc en bouchées,
- Chauffer 50 cl d'eau avec les cubes de bouillon, le gingembre, le mélange d'épices et la sauce soja,
- Préparer le caramel (eau + sucre) dans une sauteuse,
- Une fois le caramel prêt, ajouter le bouillon et remuer rapidement pour dissoudre le caramel dans le bouillon,
- Puis y ajouter la viande et l'oignon coupé en gros morceaux à feu vif. Laisser réduire jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé (25min) et que la viande se mêle au mélange épais caramel-épices. C'est prêt, bon appétit !!
- Servir avec du riz ou des nouilles de riz.



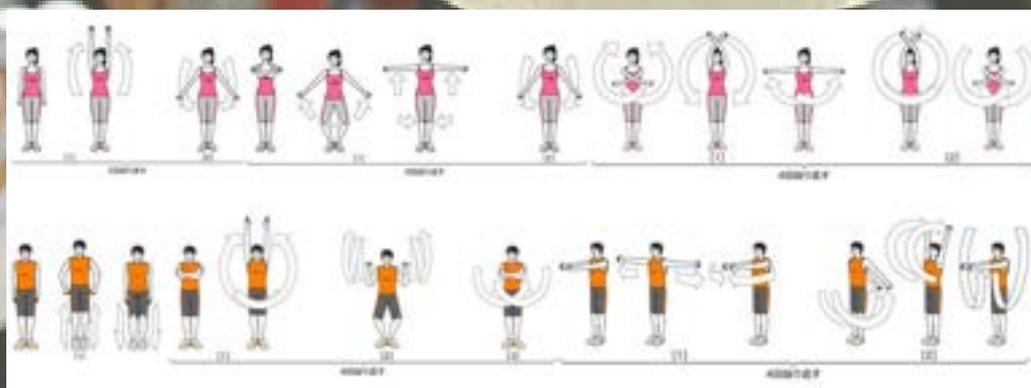


EN ROUTE POUR L'AVENTURE



Le Raijo Taisô

Le raijo taiso (ou radio taiso) est une **séance de remise en forme** diffusée sur les ondes japonaise depuis presque un siècle. Cette gymnastique japonaise **sur fond de musique classique** vise à **conserver une bonne santé tout en améliorant les capacités physiques et le bien-être**. Le raijo taiso **renforce les muscles du tronc, diminue les douleurs lombaires, améliore la circulation sanguine et le cardio**. Il permet de **combattre la fatigue** et de **se sentir plus énergique** tout en aidant le corps à se mettre en route pour la journée.



Pendant trois minutes, les **participants bougent à l'unisson au rythme du piano** et sous les instructions du coach. La séance se compose de **13 exercices** simples à réaliser. Les bras, les épaules, les jambes, les hanches, le dos,... chaque partie du corps et articulations sont mobilisées par des **mouvements de rotation, d'étirement et d'assouplissement** ou encore des **petits sauts**.

Tout le monde peut pratiquer le raijo taiso quels que soient son âge et sa condition physique. En effet, cette **gymnastique douce** est à la portée de tous. Les exercices sont faciles à réaliser et peuvent s'exécuter **n'importe où** puisqu'on utilise simplement le **poids du corps**. Même, les personnes à mobilité réduite ont la possibilité d'effectuer les mouvements assis.

Retraités, écoliers, employés de bureau, ouvriers, conducteurs de taxi, hôtesses de l'air... tout le monde semble avoir adopté ce **rituel matinal au Japon**. Sa popularité est telle que le raijo taiso **fait parti de la culture nationale**. La preuve... les Japonais connaissent tous les mouvements par cœur.

Bienfaits

La séance

Point culturel



CAVALE CAVALE!! PARTIE 1



CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez **3 blocs** avec les **7 exercices** proposés,
- **Nombre de répétitions décrit sur chaque exercice,**
- **4 min de récupération entre 2 blocs.**

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

30 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Tapis de sol

Exercice n° 1 : Squats dynamiques



Dos droit, fléchir genoux/hanches, les fesses en arrière et amener les genoux en direction des pointes de pieds 10 fois.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Réaliser des demi squats,
- Réaliser des squats en position passe.

Exercice n° 2 : Marche seuil

Marcher en déroulant le pied le plus naturellement possible .

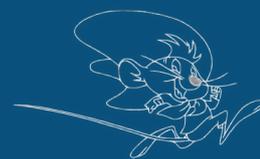
Evolutions semaines 2 et 3 :

- Augmenter la distance réalisée lors de la session précédente.





CAVALE CAVALE!! PARTIE 2



Exercice n° 3 : Elévations frontales et latérales bras



Debout, genoux déverrouillés, bras long du corps, amener les bras tendus à hauteur d'épaule devant et sur le côté 10 fois.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Statique : rester en haut 3 secondes avant d'enchaîner,
- Tempo : 3 secs montée, 1 sec en haut, 3 secs descente.

Exercice n° 4 : Marche seuil 1 minute

Exercice n° 5 : Grenouille



Face à un mur, prendre appuis avec mains, engager périnée et abdos, amener le genou sur le côté à hauteur de hanche 1 fois à droite et 1 fois à gauche (10 répétitions par côté).

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Tempo : 3 secs montée, 1 sec en haut, 3 secs descente.

Exercice n° 6 : Marche seuil 1 minute

Exercice n° 7 : Coups de poing



Dos droit, pieds largeur épaule, genoux déverrouillés, enchaîner des coups de poings vers l'avant en emmenant le buste dans la continuité du mouvement 20 fois en tout.

Evolutions semaines 2 et 3 :

- Faire le même exercice mais en demi squat.

TEL UN FUNAMBULE

PARTIE 1

CONSIGNES GLOBALES

Munissez vous du matériel nécessaire à côté de vous.

- Chaque séance se fait en sécurité (seul ou à plusieurs),
- Pensez à vous hydrater tout au long de la séance à raison de petites gorgées,
- N'ayez pas le ventre vide avant d'entamer une séance.

Tout d'abord, réalisez l'échauffement proposé en page 1.

Une fois terminé, **hydratez vous** et nous voilà partis !!

- Réalisez **3 blocs** avec les **7 exercices** proposés,
- **Les exercices seront répétés 3 fois de chaque jambes dans les temps et distances indiqués**
- **4 min de récupération entre 2 blocs.**

Réalisez les **étirements en fin de séance et 2h après** si des douleurs/courbatures apparaissent !

Temps

10 min échauff.

30 min séance

5 min étirements

Matériel

- Bouteille d'eau
- Serviette
- Une chaise
- Tapis de sol

Exercice n° 1 : La Planche statique



Munissez vous d'une chaise pour travailler en toute sécurité :

- Débuter les 2 pieds joints : Passer lentement en planche sur une jambe en fixant un point au loin,
- À répéter 3 fois de chaque jambes et tenir 15 secondes.

Évolution semaines 2 et 3 : ne plus s'aider de la chaise et augmenter le temps de maintien.

Exercice n° 2 : Le Flamant rose

En équilibre statique, départ les 2 pieds joints :

- Passer sur un cloche pied avec le genou qui monte sur le côté de la jambe au sol,
- Le tout en montant les bras au dessus de la tête, maintenir la position pendant 20 secondes.

Evolutions semaines 2 et 3 : effectuer le mouvement yeux fermés avec une chaise à proximité.





TEL UN FUNAMBULE



PARTIE 2

Exercice n° 3 : Déplacements sur un fil



À l'aide d'une ligne de votre carrelage (à proximité d'un mur) :

- Sur 2 mètres, marcher sur la ligne les pieds en tandem avec les pieds les plus collés possible.
- Répéter la même chose avec des grands pas sur 4 mètres,
- Faire de même en marche arrière sur 2 mètres.

Evolutions semaines 2 et 3 : Faire le même enchaînement sur demi-pointes.

Exercice n° 4 : Sur la poutre comme en gymnastique

Pour cet exercice vous allez réaliser un enchaînement sur une ligne de carrelage (ou autres) comme de vrai(e)s gymnastes :

Le but sera de ne pas perdre l'équilibre et de faire l'enchaînement complet sur la ligne.

Durée de l'enchaînement : 2 min

- Entrer sur la ligne en faisant un cloche pied (sans sauter) et tenir 3 secondes,

Les bras tendus à l'horizontal sur les côtés :

- Marcher 4 pas en tandem,
- Faire un demi-tour sur demi pointes,

En tendant les bras au dessus de la tête pendant le demi tour :

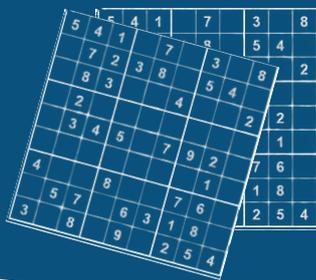
- Stabiliser les genoux fléchis pendant 3 secondes et faire le 2ème demi-tour,
- Faire un pas avec un quart de tour pour passer en déplacement latéral,
- Effectuer 4 pas croisés devant et derrière,

Bras tendus vers l'avant :

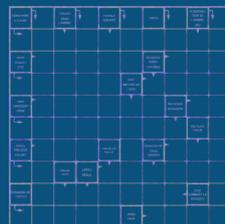
- Revenir de face et faire la sortie de ligne (poutre imaginaire) en cloche-pied (autre pied que celui de l'entrée),

La réception de la sortie se fera bras tendus vers le bas.





PLACE AUX JEUX



" Je suis prêt à parier qu'ils ne réussiront jamais à me terminer... "

Quel est cet animal légendaire de la culture chinoise ?

Une petite charade ?

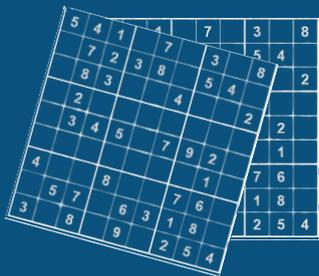
Mon premier n'est pas rapide.

Je retourne mon second pour cultiver.

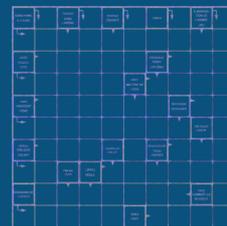
Pour serrer mes lacets, je fais mon troisième.

Je mets une bougie à l'intérieur de mon tout.





RÉPONSES AUX JEUX



Moyen Orient - Jeu du rébus

Pie - Rat - Mie - Deux

= **PYRAMIDE**

L'Asie - Charade

Lent - Terre - Noeud

= **LANTERNE**

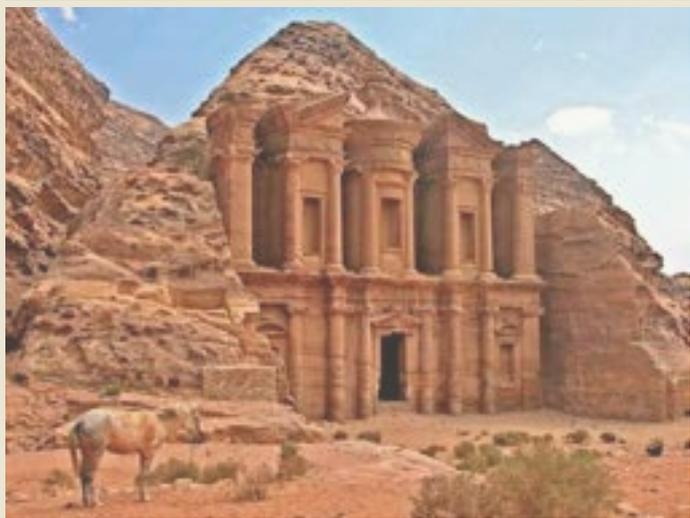
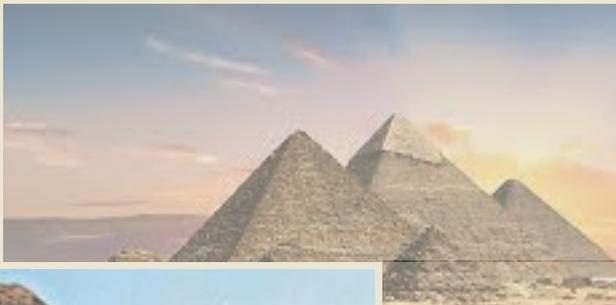
L'Afrique - Mot fléché

- 1 - NIGERIA
- 2 - VOCTORIA
- 3 - ROUGE
- 4 - NIL
- 5 - MANDELA
- 6 - TUNISIE
- 7 - SAHARA

- 8 - SOMALIE
- 9 - AFRICAINE
- 10 - SAVANE
- 11 - MADAGASCAR
- 12 - ATLANTIQUE
- 13 - LAGOS
- 14 - KILIMANDJARO

L'Amérique du Sud - Mots croisés






Occitan air
La réhabilitation, une inspiration pour l'avenir

