



Un été Sensationnel



Sol'air 2024-2025

Edition n°5



Présentation de l'équipe avec les 5 sens

Occitan'air

Dans le cadre de notre stage en Licence/Master en "Activité Physique Adaptée - Santé", nous vous proposons ce cahier de vacances, l'aboutissement d'un projet commun que nous avons réalisé en équipe. Faites ainsi plus ample connaissance des auteurs de votre Sol'air 2024-2025.

Nous tenons sincèrement à vous remercier pour votre implication, votre bienveillance et votre bonne humeur durant la Journée Inter-Associations et plus généralement au cours des séances d'Activité Physique Adaptée de l'année.

Romaric, Master 1



Arno, Master 2



Hugo, coordinateur
du projet



Margot, Master 2



Clara, Licence 2

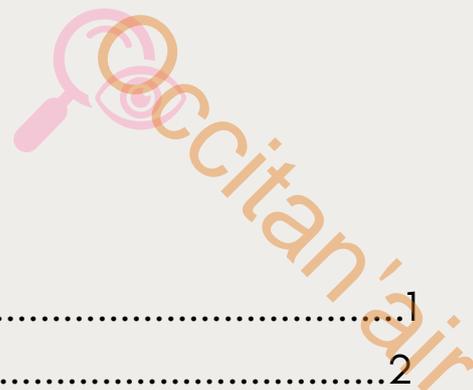


Travaillez bien ! Mais surtout profitez de vos vacances amplement méritées ! Très bel été à vous...

L'équipe des stagiaires 2024-2025



Sommaire



Calendrier de l'été.....	1
Explication des séances.....	2
Les 5 sens principaux.....	3
D'autres sens...?.....	4
Les échauffements.....	5
Les étirements.....	7
Renforcement musculaire.....	9
Endurance.....	11
Conseils de posture et de respiration.....	13
Équilibre et coordination.....	15
Renforcement musculaire.....	17
Recette de cuisine.....	19
Jeux.....	20
Endurance.....	21
Équilibre et coordination.....	23
Recette de cuisine.....	25
Recette de cuisine.....	26
Renforcement musculaire.....	27
Endurance.....	29
Recette de cuisine.....	31
Recette de cuisine.....	32
Équilibre et coordination.....	33
Renforcement musculaire.....	35
Les différents types de contractions musculaires.....	37
Jeux.....	38
Endurance.....	39
Équilibre et coordination.....	41
Réponses aux jeux.....	43



Calendrier de l'été



Juillet		Août	
1 Ma		1 Ve	Endurance
2 Me	Renforcement musculaire	2 Sa	
3 Je		3 Di	
4 Ve	Endurance	4 Lu	Equilibre et coordination
5 Sa		5 Ma	
6 Di		6 Me	Renforcement musculaire
7 Lu	Equilibre et coordination	7 Je	
8 Ma		8 Ve	Endurance
9 Me	Renforcement musculaire	9 Sa	
10 Je		10 Di	
11 Ve	Endurance	11 Lu	Equilibre et coordination
12 Sa		12 Ma	
13 Di		13 Me	Renforcement musculaire
14 Lu	Equilibre et coordination	14 Je	
15 Ma		15 Ve	Endurance
16 Me	Renforcement musculaire	16 Sa	
17 Je		17 Di	
18 Ve	Endurance	18 Lu	Equilibre et coordination
19 Sa		19 Ma	
20 Di		20 Me	Renforcement musculaire
21 Lu	Equilibre et coordination	21 Je	
22 Ma		22 Ve	Endurance
23 Me	Renforcement musculaire	23 Sa	
24 Je		24 Di	
25 Ve	Endurance	25 Lu	Equilibre et coordination
26 Sa		26 Ma	
27 Di		27 Me	Renforcement musculaire
28 Lu	Equilibre et coordination	28 Je	
29 Ma		29 Ve	Endurance
30 Me	Renforcement musculaire	30 Sa	
31 Je		31 Di	

Ce calendrier est un exemple de répartition des séances pour toujours avoir une journée de repos entre chacune d'entre elles, ainsi que les week-ends. Vous pouvez évidemment l'adapter à votre guise en fonction de votre forme du jour et de vos envies. Le principal est d'être actif physiquement sans oublier de se reposer ainsi que de profiter de l'été !



Explication des séances



Lorsque vous lirez une page de séance, il y aura des abréviations et des icônes qui vous donneront des informations. Voici leur signification :

Exercice 1 : 2x15 sec, R = 30 sec → Vous devez réaliser 2 séries de 15 secondes de l'exercice 1 avec 30 secondes de récupération entre les 2 séries.
"Consigne de l'exercice"

----- R = 2 min ----- → Vous pouvez prendre 2 minutes de récupération entre l'exercice 1 et l'exercice 2.

Exercice 2 : 2x10 rep, R = 30 sec → Vous devez réaliser 2 séries de 10 répétitions de l'exercice 2 avec 30 secondes de récupération entre les 2 séries.
"Consigne de l'exercice"

Simplification : → Vous pouvez modifier la consigne de l'exercice par la simplification s'il est trop difficile ou la complexification s'il est trop facile.

Complexification : →

 → Quand vous voyez ce logo, une consigne de sécurité sera donnée pour l'exercice ou la séance.

 → Quand vous voyez cette flèche, un conseil de posture sera donné pour l'exercice en cours.



Enfin, voici un point de vigilance sur quelques comportements à adopter afin de pouvoir faire les séances en toute sécurité :

- avoir un espace suffisant et aucun objet qui traîne à côté,
- vous hydrater régulièrement (surtout en période de fortes chaleurs),
- bien vous échauffer avant la séance (surtout si le temps est frais),
- adapter la séance à votre forme du jour,
- garder un téléphone près de vous en cas de quelconque souci.



Bonnes séances !



Les 5 sens principaux

Occitan'air

Les cinq sens sont essentiels à la perception de notre environnement et à notre interaction avec le monde extérieur. Ils sont la base de notre expérience sensorielle, et chacun d'entre eux joue un rôle fondamental dans la manière dont nous comprenons et répondons à ce qui nous entoure.



La Vue

La vue est le sens par lequel nous percevons la lumière et les images. Elle nous permet de distinguer les formes, les couleurs, les distances et les mouvements. Ce sens est essentiel à l'orientation dans l'espace, à la reconnaissance des objets, des visages, des signaux visuels mais aussi à l'équilibre. Il facilite également la coordination motrice et la communication gestuelle (non verbale) entre les individus. Sens dominant chez l'humain, il est parfois considéré que l'être humain aurait du mal à s'en passer. On parle de dépendance visuelle.



L'Odorat

L'odorat permet percevoir les odeurs de l'environnement. Il est crucial pour la détection des dangers, comme la fumée, la nourriture avariée et les substances dangereuses. Il joue également un rôle émotionnel en lien avec la mémoire et les émotions. Enfin, il influence le goût des aliments et contribue à la satisfaction alimentaire.



L'Ouïe

L'ouïe nous permet de percevoir les sons. Cela inclut les vibrations, les voix, la musique et les bruits environnants. Ce sens joue un rôle vital dans la communication verbale et la détection des dangers. L'être humain peut percevoir des sons ayant une fréquence située entre 20 Hz et 20000 Hz. Plus la fréquence est élevée, plus le son est aigu.



Le Toucher

Le toucher, perçu par la peau et permet de ressentir les pressions, les températures et la douleur. Ce sens est essentiel pour interagir physiquement avec le monde, percevoir les textures, et évaluer des paramètres extérieurs comme la température. Il est fondamental à la protection du corps en nous alertant des blessures grâce à la douleur. Il joue aussi un rôle dans les relations humaines, dans le lien émotionnel à travers les caresses par exemple.



Le Goût

Le goût nous permet de distinguer cinq saveurs fondamentales : le sucré, le salé, l'acide, l'amer, et l'umami (que l'on retrouve dans le parmesan par exemple). Ce sens est perçu grâce aux papilles gustatives qui sont situées au niveau de la langue. Le goût est primordial durant l'alimentation, car il aide à différencier les aliments nutritifs des substances dangereuses. Il fonctionne en synergie avec l'odorat afin d'enrichir l'expérience du goût.



D'autres sens...?

Occitan'air



L'extéroception

Les cinq sens principaux que nous avons définis rentrent dans une catégorie sensitive précise, l'extéroception. C'est la capacité du corps à percevoir et à interpréter les stimuli externes provenant de l'environnement extérieur. Elle regroupe les sensations captées par les cinq sens principaux (la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût). Ces informations externes sont essentielles pour évaluer ce qui se passe autour de l'individu et permettent une adaptation des actions et des réactions de l'organisme pour naviguer efficacement dans l'environnement.

Néanmoins, il existe également un sixième et un septième sens, la proprioception et le système vestibulaire. Ces deux sens jouent un rôle crucial dans l'équilibre et l'orientation spatiale du corps :



La proprioception

La proprioception permet de sentir la position et le mouvement de nos muscles et de nos articulations dans l'espace sans avoir recours à la vue. Elle est essentielle à l'équilibre ainsi qu'à la coordination des mouvements.



Le système vestibulaire

Situé au niveau de l'oreille interne, le système vestibulaire informe l'organisme sur l'orientation et les mouvements de la tête. Il joue ainsi un rôle important dans l'équilibre et l'orientation dans l'espace.



L'intéroception

L'intéroception permet à l'organisme de ressentir les signaux internes du corps, comme la faim, la soif, la température interne, le rythme cardiaque et l'état de fatigue, l'aidant ainsi à réguler les besoins physiologiques. Voici deux exemples d'intéroception :



La nociception

La nociception permet de percevoir la douleur via des récepteurs spécifiques dans les organes par exemple. Elle joue un rôle protecteur crucial en alertant le corps des dangers.



La thermoception

La thermoréception est la capacité de l'organisme à ressentir les variations de température internes lui permettant ainsi de réagir face à ces changements.

À noter tout de même que la nociception et la thermoception peuvent également rentrer dans l'extéroception grâce au toucher. Par exemple, la peau peut ressentir un choc qu'elle a subi par la douleur ainsi qu'une variation de température.



Les échauffements



Les échauffements sont primordiaux avant de débuter une séance d'activité physique. Ils permettent d'augmenter la température corporelle, de préparer les muscles et les articulations à l'effort ainsi qu'à monter la fréquence cardiaque. Ils réduisent le risque de blessure et doivent être plus longs si le temps est frais. Avant chaque séance, marchez au moins 5 minutes afin de préparer votre système cardio-respiratoire à l'effort. Ensuite, vous pouvez faire ce déverrouillage articulaire :

Tête / Cou

Exercice 1: 10 rep

Faire des cercles avec la tête dans chaque sens lentement.



Exercice 2: 10 rep

Elever les épaules en inspirant puis relâcher en expirant.



Membres supérieurs

Exercice 1: 10 rep par bras

Faire passer son coude sous son bras, tendre le bras puis repasser le coude par dessus.



Exercice 2: 5 rep dans chaque sens par bras

Faire une rotation du bras tendu sans forcer sur l'amplitude.



Exercice 3: 10 rep

Faire des rotations de poignets dans un sens puis dans l'autre.





Les échauffements



Tronc

Exercice 1 : 10 rep

Réaliser des torsions du buste.



Exercice 2 : 5 rep

Réaliser une antéversion puis une rétroversion du bassin avec les jambes immobiles.



Exercice 3 : 10 rep par sens

Réaliser des rotations de hanches dans un sens puis l'autre.



Membres inférieurs

Exercice 1 : 2x10 rep par jambe

Réaliser des montées de genoux.



Exercice 2 : 10 rep dans chaque sens

Faire des cercles de genoux.



Exercice 3 : 2x10 rep par jambe

Réaliser des talons-fesses.



Exercice 4 : 10 rep dans chaque sens par cheville

Bloquer la jambe avec une main par-dessus et l'autre main par-dessous le genou et réaliser des tours avec la cheville.





Les étirements



Les étirements en fin de séance ne sont pas obligatoires. Cependant, s'ils sont réalisés de manière douce et peu intense, ils peuvent aider les muscles à se relaxer après un effort. Vous pouvez en revanche les pratiquer à plusieurs heures d'intervalles d'une séance d'activité physique plus longtemps et plus intensément afin d'améliorer votre souplesse. Un étirement de fin de séance dure au maximum 10 sec.

Tête / Cou

Exercice 1: 10 sec

Baisser la tête et tenir le haut de son crâne en poussant légèrement vers le bas. Ensuite, lever la tête et pousser son front légèrement vers l'arrière.



Exercice 2: 10 sec

Incliner la tête sur le côté puis la pousser légèrement avec sa main. Même chose de l'autre côté.



Membres supérieurs

Étirements de l'avant-bras: 10 sec

Tirer la main vers soi, bras tendus avec paume de main vers l'avant. Puis même chose avec la paume de main vers l'arrière.



Étirement du triceps: 10 sec

Fléchir le bras derrière la tête, main sur l'omoplate opposée puis tirer doucement le coude avec l'autre main.



Étirement des pectoraux: 10 sec

Se tenir perpendiculairement contre le mur et tendre le bras en arrière en appui sur le mur.





Les étirements



Occitan'air

Tronc

Torsion du dos : 10 sec

Pivoter d'un côté en attrapant le haut du dossier, dos droit.



Étirement des lombaires : 10 sec

Enrouler le dos pour toucher les pieds avec les mains en expirant puis revenir lentement en inspirant.



Étirement des obliques : 10 sec

Incliner latéralement le tronc d'un côté.



Étirement des abdominaux : 10 sec

Étirer le ventre par inclinaison de la tête vers l'arrière.



Membres inférieurs

Étirement du quadriceps : 10 sec

Fléchir son genou contre la fesse ou faire une fente et mettre le poids du corps vers l'arrière.



Étirement des ischio-jambiers : 10 sec

Enrouler la tête puis le dos en expirant. Revenir lentement en déroulant le dos puis la tête en inspirant en gardant les jambes tendues.



Étirement des adducteurs : 10 sec

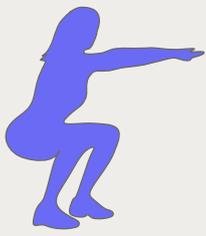
Fléchir une jambe et transférer le poids du corps vers la jambe fléchie.



Étirement des mollets : 10 sec

Mettre sa pointe de pied contre le mur et mettre les fesses vers l'avant.





Renforcement musculaire

La proprioception



Exercice 1: 2x15 sec, R = 30 sec

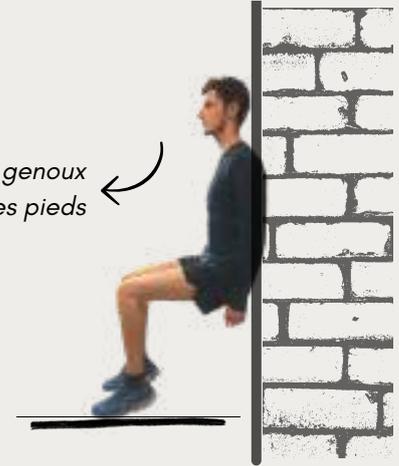
Faire une chaise contre le mur sur la pointe des pieds.

Simplification : se redresser légèrement

Complexification : se baisser encore plus

Coller son dos au mur, les genoux ne dépassent pas les pieds

Avoir une chaise à proximité



R = 1 min

Exercice 2: 2x20 sec, R = 30 sec

Tenir sur la pointe des pieds.

Simplification : ne se mettre que sur la pointe d'un seul pied (en gardant l'autre pied au sol)

Complexification : se mettre sur un pied

Se tenir contre un mur ou une chaise

Contracter les abdos et les fessiers afin de rester droit



R = 1 min

Exercice 3: 2x20 sec, R = 45 sec

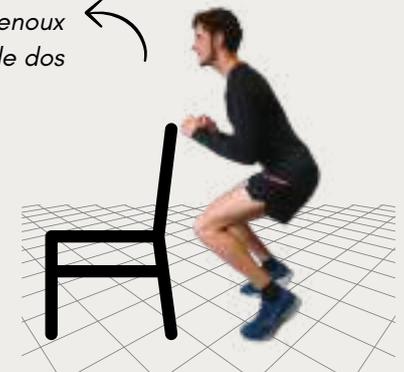
Tenir sur la pointe des pieds en fléchissant légèrement les genoux.

Simplification : ne se mettre que sur la pointe d'un seul pied (en gardant l'autre pied au sol)

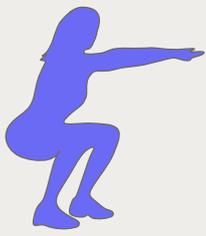
Complexification : lâcher la chaise

Mettre légèrement ses fesses vers l'arrière afin de fléchir les genoux sans arrondir le dos

Se tenir contre une chaise



Cette séance vise à lutter contre les tendinites au tendon d'Achille



Renforcement musculaire

La proprioception



Exercice 4 : 2x15 rep, R = 45 sec

Monter sur la pointe de pieds en position de squat.

Contracter les abdos et les fessiers afin de rester droit

Se tenir contre la chaise ✓

Simplification : ne se mettre que sur la pointe d'un seul pied (en gardant l'autre pied au sol)

Complexification : lâcher la chaise (en y restant à proximité)



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 5 : 2x8 rep, R = 45 sec

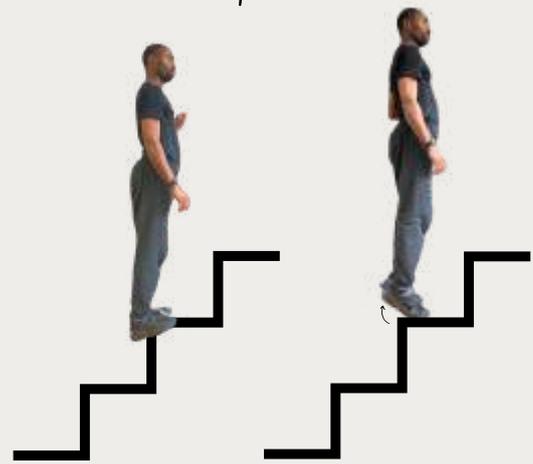
Monter sur la pointe de pieds avec le talon dans le vide.

Contracter les abdos et les fessiers afin de rester droit

Se tenir contre la rampe ✓

Simplification : ne faire que 5 répétitions

Complexification : se mettre sur un pied



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 6 : 2x10 rep par pied, R = 45 sec

Faire une pointe de pied sur le pied gauche puis sur le pied droit.

Contracter les abdos et les fessiers afin de rester droit

Se tenir contre un mur ✓

Simplification : faire la montée sur 2 pieds et redescendre sur un pied

Complexification : ralentir la descente du pied





Endurance

L'intéroception



Munissez-vous d'un oxymètre afin de mesurer votre Fréquence Cardiaque (FC) et votre Saturation en Oxygène (SPO2) après chaque exercice. Notez également votre niveau d'essoufflement sur une échelle de 0 à 10. Avant de réaliser la séance, notez votre FC, votre SPO2 et votre essoufflement.

Exercice 1 : 3x30 sec, R = 30 sec

Faire des cercles vers avant.

Avoir un mur ou une chaise à proximité

	FC	SPO2	Essoufflement
Juste après			
1 min après			

Prenez un manche à balai ←.....



Déverrouiller les genoux et se tenir bien droit →



R = 1 min

Exercice 2 : 3x30 sec, R = 30 sec

Faire des cercles vers l'arrière.

Avoir un mur ou une chaise à proximité

	FC	SPO2	Essoufflement
Juste après			
1 min après			



Déverrouiller les genoux et se tenir bien droit →



R = 1 min

Exercice 3 : 3x30 sec, R = 30 sec

Mouliner vers l'avant comme sur un kayak.

Avoir un mur ou une chaise à proximité

	FC	SPO2	Essoufflement
Juste après			
1 min après			



Déverrouiller les genoux et se tenir bien droit →





Endurance

L'intéroception

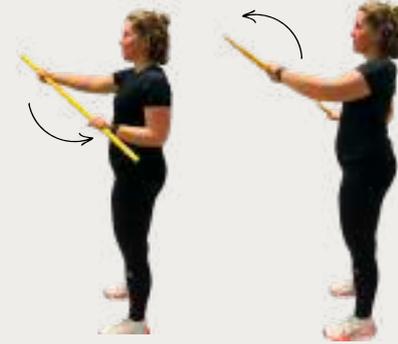


Exercice 4 : 3x30 sec, R = 30 sec

Mouliner vers l'arrière comme un kayak.

	FC	SPO2	Essoufflement
Juste après			
1min après			

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓
Déverrouiller les genoux et se tenir bien droit



R = 1 min

Exercice 5 : 3x30 sec, R = 30 sec.

Bras tendus, faire passer le manche à balai dans chaque main.

	FC	SPO2	Essoufflement
Juste après			
1min après			

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓



Déverrouiller les genoux et se tenir bien droit

R = 1 min

Exercice 6 : 3x30 sec, R = 30 sec

Faire des montées de genoux avec le manche à balai à l'horizontal.

	FC	SPO2	Essoufflement
Juste après			
1min après			

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Regarder droit devant soi

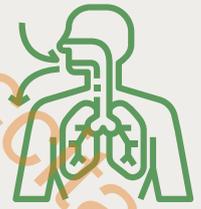


Explication de la séance page 14



Conseils de posture et de respiration

Durant la vie quotidienne



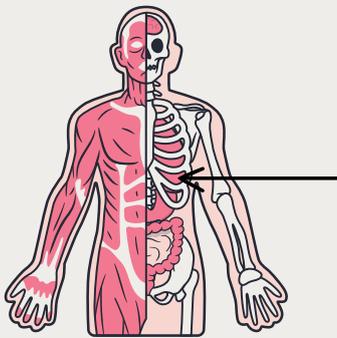
Quant à l'air

Conseils de posture

Pour adopter une bonne posture, vous devez vous tenir droit et avoir les vertèbres alignées. Cette posture doit être préservée à chaque moment de la journée que vous soyez debout ou assis, ou même quand vous faites une activité. **La colonne vertébrale doit être bien droite.** Il s'agit de la position qui exerce le moins de pression sur les muscles, les os, les articulations et les ligaments.



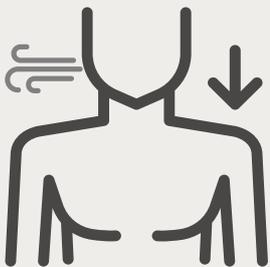
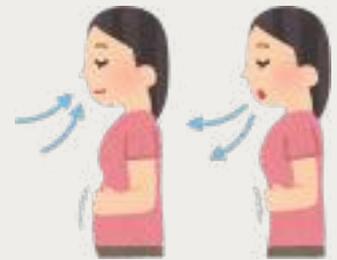
Bien que la « posture parfaite » n'existe pas, il ne faut pas rester dans des positions inconfortables.



Conseils de respiration

Quant à la respiration, la forme la plus classique et efficace est la **respiration diaphragmatique** connue également sous le nom de **respiration abdominale**. Elle sollicite le diaphragme, un large muscle situé à la base des poumons, et permet une inhalation profonde. Cet exercice de respiration induit une relaxation du système nerveux et peut être pratiqué n'importe où et à tout moment.

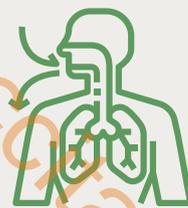
Elle consiste à **inspirer profondément en gonflant l'abdomen** et en **élargissant la cage thoracique**. Cela réduit les tensions et favorise une meilleure oxygénation. Pratiquez une respiration **lente** et **régulière**; par exemple, inspirez en comptant jusqu'à quatre, retenez un peu, puis expirez en comptant jusqu'à quatre. Cela aide à se détendre et à calmer le système nerveux.



En position assise ou debout, **alignez la respiration avec les mouvements du corps** : c'est la **synchronisation respiration-posture**. Par exemple, inspirez en vous redressant et expirez en relâchant les épaules. Cela aide à rester détendu tout en maintenant une bonne posture.



Conseils de posture et de respiration



Durant la pratique d'une activité physique

Conseils de posture

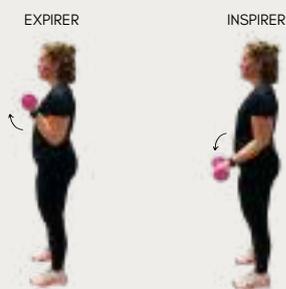
Lors de la réalisation d'exercice de renforcement musculaire, évitez de trop lever ou baisser la tête. **Maintenez toujours votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.** Évitez également de hausser les épaules durant l'exercice. Gardez-les basses et alignées, particulièrement si vous travaillez avec des poids ou effectuez des exercices de résistance. **N'arrondissez pas le dos** durant les exercices sauf si c'est le but de ce dernier. Enfin, lorsque vous faites un exercice debout, ayez toujours **les genoux légèrement pliés** afin qu'ils ne portent pas tout le poids du corps.



Conseils de respiration

Pour les exercices de renforcement musculaire, **votre respiration doit suivre vos mouvements.** Au cours de l'effort, **inspirez par le nez** et **expirez par la bouche.** Habituellement, l'expiration se fait lors de la contraction du muscle et l'inspiration au moment de son relâchement (*exemple 1*). Néanmoins, lorsque votre mouvement est une ouverture de la cage thoracique, inspirez lors de celle-ci et expirez en relâchant (*exemple 2*). À noter tout de même que si vous êtes à l'aise de respirer dans le "mauvais" sens, vous pouvez ! **L'importance, c'est de respirer** et de ne pas être en apnée durant l'exercice. Voici des exemples de respiration sur des exercices de renforcement musculaire :

- Exemple 1 :



- Exemple 2 :



Explication séance intéroception

Lors de la séance Page 11, vous avez du noter votre FR, SPO2 et votre essoufflement.

Si votre FC et votre essoufflement augmentaient durant l'effort, c'est normal, car vous avez travaillé l'endurance. Cela n'a pas forcément de lien avec la SPO2. En effet, ce n'est pas juste parce que vous êtes essoufflé que votre SPO2 diminuera. De plus, si votre FC et votre essoufflement diminuent 1 minute après l'effort, cela montre que vous récupérez bien après un effort. Si ce n'est pas le cas, des exercices en fractionné, par exemple, peuvent améliorer votre capacité à bien récupérer suite à des efforts intenses.



Equilibre et Coordination

L'extéroception

Pour cette séance, vous pouvez vous mettre pieds nus (ou en chaussettes si le sol est froid) afin de travailler votre extéroception.

Exercice 1: 1x5 min

Marcher pieds nus sur des surfaces variées (tapis, coussins, couvertures...).

Simplification : marcher tout simplement sur un sol stable

Complexification : ne marcher que sur la pointe des pieds ou que sur les talons

Avoir un mur ou une chaise à proximité

Se tenir bien droit



R = 1 min

Exercice 2: 3x20 sec par jambe, R = 30 sec

Se tenir debout sur un pied avec le genou légèrement levé.

Simplification : le pied en l'air touche l'autre jambe pour plus de stabilité

Complexification : monter le genou à 90°

Avoir un mur ou une chaise à proximité

Regarder droit devant soi



R = 1 min

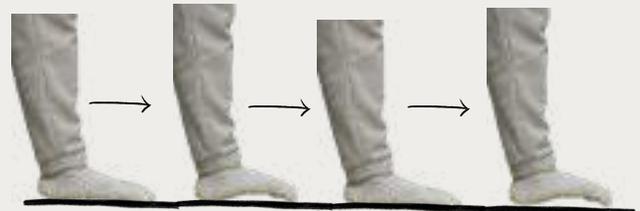
Exercice 3: 3x5 mètres, R = 30 sec

Marcher pieds nus seulement en griffant le sol avec ses orteils.

Simplification : faire le mouvement sur place sans se déplacer

Complexification : lever les bras

Avoir un mur ou une chaise à proximité





Equilibre et Coordination

L'extéroception

Exercice 4 : 3x30 sec, R = 30 sec

Se tenir en équilibre sur un pied et lancer une balle de mains en main.

Simplification : se passer la balle sans la lancer

Complexification : lancer la balle rapidement

Avoir un mur ou une chaise à proximité

Regarder droit devant soi



R = 1 min

Exercice 5 : 3x30 sec, R = 30 sec

Se tenir debout sur la pointe des pieds sur une surface instable (coussin, couverture...).

Simplification : enlever la surface instable

Complexification : lever les bras

Avoir un mur ou une chaise à proximité

Contracter les fessiers



R = 1 min

Exercice 6 : 3x30 sec, R = 30 sec

Se tenir en équilibre sur un pied et dribbler de la bonne puis de la mauvaise main.

Simplification : se mettre sur la pointe du pied au lieu de le lever

Complexification : augmenter la fréquence des dribbles

Avoir un mur ou une chaise à proximité

Regarder droit devant soi





Renforcement musculaire



La proprioception

Pour cette séance, vous pouvez vous mettre pieds nus ou en chaussette et munissez-vous de surfaces instables (coussin, grosse couverture...)

Exercice 1: 3x20 sec, R = 45 sec

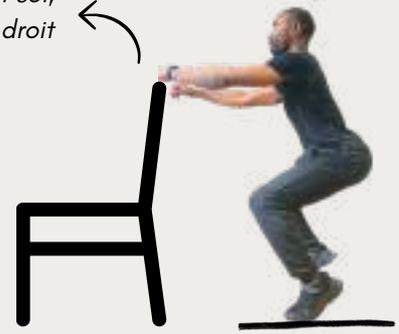
Fléchir les genoux et se mettre sur la pointe de pied.

Simplification : se tenir debout

Complexification : lâcher la chaise

Tenir la chaise fermement

Regarder droit devant soi,
maintenir le dos droit



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 2: 2x15 rep, R = 30 sec

Se mettre sur la pointe des pieds sur une surface instable.

Simplification : retirer la surface instable

Complexification : la faire sur un pied

Avoir un mur ou une chaise à proximité

Contracter les abdos
pour rester bien droit



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 3: 2x15 rep, R = 30 sec

Relever les pointes de pieds sur une surface instable.

Simplification : retirer la surface instable

Complexification : la faire sur un pied

Avoir un mur ou une chaise à proximité

Contracter les abdos
pour rester bien droit





Renforcement musculaire



La proprioception

Exercice 4 : 2x7 rep par jambe, R = 45 sec
Faire une fente sur surface instable sur le pied arrière.

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Garder le dos droit, regarder droit devant soi

Simplification : retirer la surface instable

Complexification : avoir les bras en l'air



R = 1 min 30

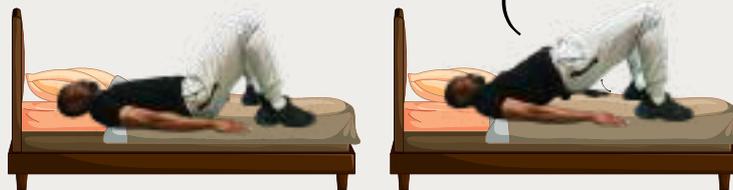
Exercice 5 : 2x10 rep, R = 45 sec
Allongé sur le dos sur un lit ou matelas, lever les fesses vers le haut (hip trust).

Garder ses omoplates contre le lit ✓

Rentrer le ventre

Simplification : s'aider des bras en les appuyant fort sur le lit

Complexification : faire le mouvement avec une jambe en l'air



R = 1 min 30

Exercice 6 : 3x8 rep, R = 1 min
Faire une flexion de genoux, les pieds sur une surface instable.

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Regarder droit devant soi, garder le dos droit et mettre les fesses en arrière

Simplification : retirer la surface instable

Complexification : maintenir un poids (bouteille d'eau) dans les mains



Recette de cuisine

Atassi

L'Atassi est un mélange du riz et de haricots (blancs ou rouges). C'est l'un des plats de résistance les plus consommés au sud du Bénin. Il est accompagné de la sauce de votre choix, mais de préférence une sauce tomate "dja". L'atassi peut s'accompagner d'œuf, de viande, de poisson. Si vous êtes végétarien, accompagnez ce plat de quelques légumes de saisons.

Ingrédients : (4 personnes)

- 200 g de haricots,
- 500 g de riz (selon la préférence),
- Une pincée de sel.



Préparation :

- La veille, faire tremper les haricots au moins 8 heures (cela facilite la digestion).
- Laver les haricots et les faire cuire pendant 25 minutes dans environ 1,5 L d'eau en changeant l'eau 10 minutes après ébullition.
- Ajouter aux haricots le riz préalablement lavé. Puis saler.
- Laisser le mélange riz et haricots cuire environ 20 minutes à feu doux.

Sauce tomate "dja"

Ingrédients :

- 2,5 kg de tomates bien mûres,
- 1 kg d'oignons,
- une pincée de sel,
- 3 c. à soupe de poudre de crevettes (nature ou pimentée),
- 35 cl d'huile de tournesol (ou de votre choix),
- 1 c. à café de bicarbonate de sodium (facultatif).

Préparation :

- Laver et couper en morceaux les tomates et les oignons.
- Mixer le tout pour obtenir un mélange homogène.
- Saler et faire cuire le tout à feu moyen.
- Ajouter une cuillère à café de bicarbonate de sodium (au choix).
- Laisser cuire la sauce jusqu'à évacuation complète de l'eau.
- Ajouter la poudre de crevettes et mélanger.
- Ajouter de l'huile et éteindre le feu ; C'est prêt !

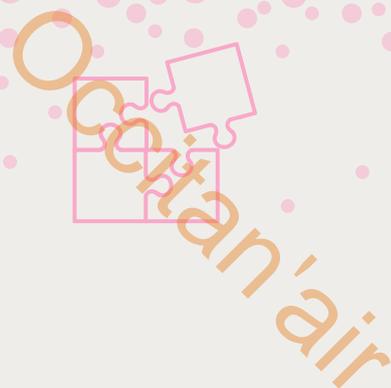


Régalez vous !



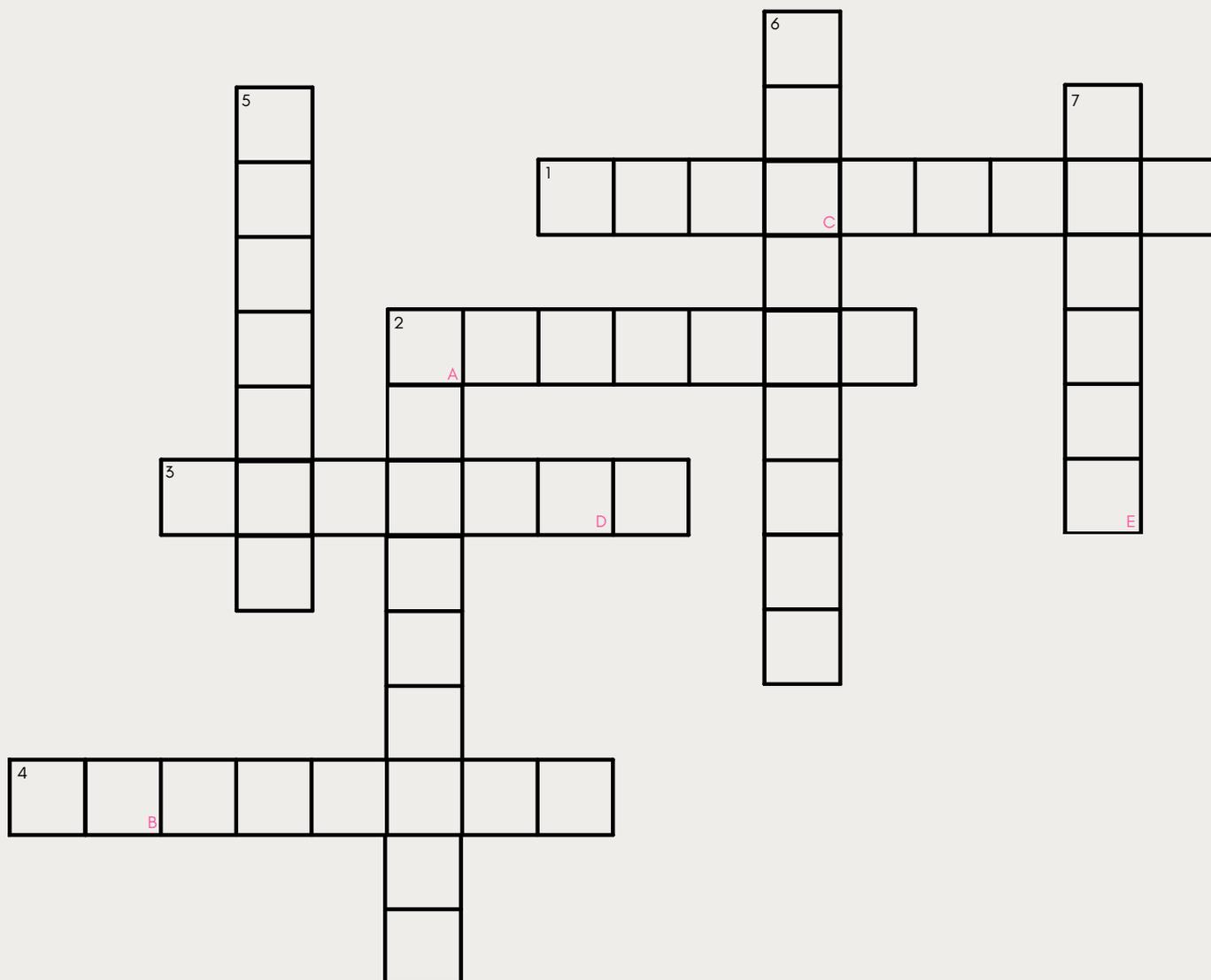
Jeux

Mots croisés sur les sens



Mot caché :

A	B	C	D	E



Horizontal :

- 1) Posés sur les oreilles, ils amplifient les sons
- 2) Unique verre de lunette circulaire
- 3) Avoir des yeux de couleurs différentes
- 4) Parties gustatives de la langue

Vertical :

- 2) Fromage Ch'ti qui sent très fort
- 5) Os de l'oreille, c'est aussi un outil de bricolage
- 6) Etre dans une position stable
- 7) Il ne faut ni les toucher ni pousser mémé dedans



Endurance

L'ouïe



Pour cette séance, vous pouvez choisir une ou plusieurs musiques avec un tempo plus ou moins rapide que vous mettrez en fond. Durant les exercices, vous devez essayer de suivre le rythme de celles-ci. L'intensité de la séance variera en fonction du choix des musiques.

Exercice 1: 3x45 sec, R = 45 sec

Avoir une chaise à proximité

Mimer sur place un saut à la corde à sauter.

Simplification : ne faire que des pointes de pieds au lieu de marcher



Complexification : monter un peu les genoux

Déverrouiller les genoux, se tenir bien droit

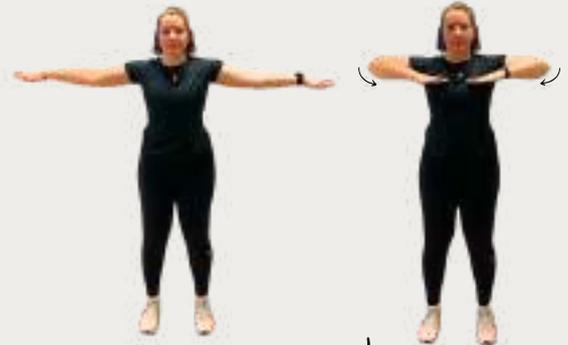
R = 2 min

Exercice 2: 3x45 sec, R = 45 sec

Avoir une chaise à proximité

Bras tendus sur le côté à hauteur d'épaules, fléchir les bras et les tendre de nouveau.

Simplification : le faire assis



Complexification: ajouter des pas chassés

Déverrouiller les genoux, se tenir droit

R = 2 min

Exercice 3: 3x45 sec, R = 45 sec

Avoir une chaise à proximité

Réaliser des coups poings directs en alternant les bras à chaque coup.

Simplification : faire des plus petits coups de poings

Coller l'épaule à la joue



Complexification : fléchir les genoux



Endurance

L'ouïe



Exercice 4 : 3x45 sec, R = 45 sec

Réaliser des crochets en alternant les bras à chaque coup.

Avoir une chaise à proximité

Simplification : faire des plus petits coups

Complexification : fléchir les genoux



Déverrouiller les genoux, se tenir droit

R = 2 min

Exercice 5 : 3x45 sec, R = 45 sec

Réaliser des uppercuts en alternant les bras à chaque coup.

Avoir une chaise à proximité

Simplification : faire des plus petits coups

Complexification : fléchir les genoux



Déverrouiller les genoux, se tenir droit

R = 2 min

Exercice 6 : 2x45 sec, R = 45 sec

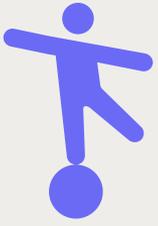
Réaliser les 3 enchainements suivants :

- 1) Direct droit | Crochet gauche | Uppercut gauche | Crochet droit | Direct droit | Direct gauche
- 2) Direct gauche | Direct gauche | Crochet droit | Direct gauche | Uppercut droit | Direct droit
- 3) Direct droit | Direct gauche | Uppercut droit | Crochet gauche | Direct droit | Crochet droit

Avoir une chaise à proximité

Simplification : Faire des plus petits coups

Complexification : Fléchir les genoux



Equilibre et coordination



L'équilibre statique

Exercice 1: 2x30 sec par jambe, R = 30 sec
Se tenir debout sur un pied sur une surface légèrement instable. Fermer ou plisser les yeux pour les 10 dernières secondes.

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Simplification : retirer la surface instable

Contracter les abdos pour rester bien droit



Complexification : lever le genou

R = 1 min 30

Exercice 2: 2x30 sec par côté, R = 30 sec
Faire un équilibre en tandem sur la pointe des pieds.

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Simplification : ne pas se mettre sur la pointe des pieds

Contracter les abdos pour rester bien droit



Complexification : lever les bras en l'air

R = 1 min 30

Exercice 3: 3x45 sec, R = 45 sec
Faire des montées de genoux statiques en passant une balle (ou un objet) sous la cuisse du genou levé à chaque pas.

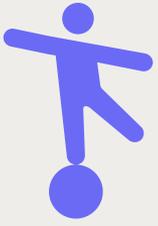
Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Simplification : reposer le genou entre chaque passage de balle

Regarder droit devant soi



Complexification : augmenter la vitesse des passages de balle



Equilibre et coordination



L'équilibre statique

Exercice 4 : 3x30 sec, R = 30 sec

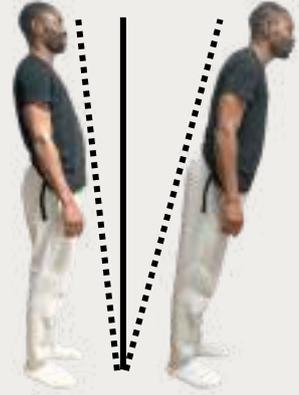
Debout, pieds écartés à largeur d'épaules, basculer doucement le poids du corps vers l'avant du pied puis vers l'arrière du pied.

Simplification : écarter les pieds

Complexification : joindre les pieds

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Garder le corps aligné ←



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 5 : 2x20 sec par jambe, R = 30 sec

Debout et bras joints devant la poitrine, lever un pied et le poser sur l'intérieur du mollet de l'autre jambe.

Simplification : ne pas joindre les bras

Complexification : faire l'exercice pieds nus

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Regarder droit devant soi, se tenir bien droit ←



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 6 : 2x30 sec par jambe, R = 30 sec

Débout en appui sur un pied, réaliser des mouvements de pendule avec la jambe en l'air.

Simplification : faire des plus petites pendules

Complexification : se mettre en chaussettes

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

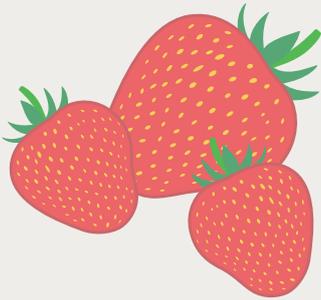


Se tenir droit et garder la jambe en l'air tendue ←

Recette de cuisine

Le tiramisu à la fraise

Occitan'air



MADE IN ITALY

Ingrédients :

500 g de fraises, 6 œufs, une boîte de biscuits cuillère, 250 g de mascarpone.

Ustensiles :

Un plat ou des verrines selon vos envies et un batteur électrique ou un fouet si vous êtes courageux.

Préparation :

- Écraser la 3/4 des fraises jusqu'à en laisser des petits morceaux afin d'extraire le jus.
- Tremper les biscuits cuillères dans le jus et les morceaux de fraises sans qu'ils ne deviennent trop mous.
- À côté, séparer le blanc des jaunes d'œufs et monter les blancs en neige.

Conseil : si vous montez les blancs au fouet, mettez votre saladier dans le congélateur 30 min avant, cela va considérablement vous aider au montage en neige.

- Mélanger les jaunes d'œufs au mascarpone.
- Incorporer délicatement et progressivement vos blancs en neige à la crème mascarpone.

Dressage :

- Poser dans un plat ou des verrines un étage de biscuits cuillère aromatisés à la fraise puis un étage de crème mascarpone. Répéter une deuxième fois le posage.
- Sur les parois sur les côtés, mettre quelques fraises non écrasées qui seront coupées en deux.
- Sur la dernière couche de mascarpone, ajouter quelques fraises non écrasées en décoration.

Laisser reposer quelques heures au frigo avant de déguster...

Buon appetito !



Recette de cuisine

Les navettes de Marseille

Occitan'air



Ingrédients :

- 600 g de farine,
- 200 g de sucre,
- 6 c. à soupe d'huile d'olive,
- 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger,
- 1 c. à café d'extrait naturel d'orange ou le zeste d'une orange,
- 2 œufs,
- 1/2 c. à café de sel,
- un peu de lait pour dorer les navettes.



Préparation :

- Commencer par battre les œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange bien mousseux.
- Ajouter le sel, l'eau de fleur d'oranger, l'extrait ou zeste d'orange et l'huile d'olive.
- Ajouter progressivement la farine, puis finir de travailler la pâte à la main pour obtenir une boule.
- Laisser reposer la boule de pâte une heure.
- Découper la boule de pâte en morceaux de même taille (J'ai réalisé 20 navettes pour ma part).
- Façonner les navettes : rouler chaque morceau en boudin de 10 cm de long, pincer les extrémités et fendre la navette avec une lame de couteau dans la longueur), puis avec un pinceau, les napper de lait.
- Enfourner à four chaud (180°C) pendant 20 minutes.
- Laisser refroidir. Les navettes se conservent très bien dans une boîte hermétique.

Bon appétit !



Renforcement musculaire

... à l'aveugle



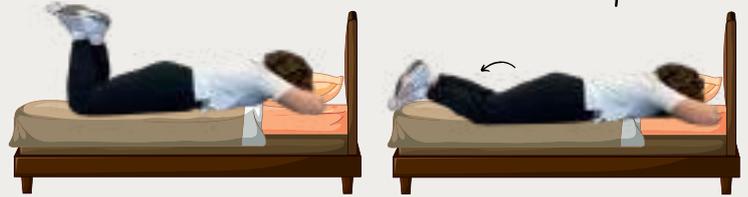
Pour cette séance, fermez les yeux si vous vous sentez à l'aise. Sinon, vous pouvez plisser les yeux ou ne fermer qu'un œil et augmenter la difficulté progressivement si vous le sentez.

Exercice 1: 2x10 rep par jambe, R = 30 sec

Allongé sur le ventre avec les jambes croisées et les genoux pliés, redescendre lentement en créant une résistance avec le pied qui est derrière.

Avoir ses cuisses et ses abdos contre le lit ✓

Garder la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale



Simplification : ne pas appliquer de résistance

Complexification : augmenter la résistance

----- R = 1 min 30 -----

Exercice 2: 3x10 rep, R = 30 sec

Assis sur une chaise, réaliser des flexions de bras en tenant une bouteille d'eau d'1 L ou des haltères de 1 kg.

Avoir le regard vers l'avant ✓

Coller les coudes aux corps



Simplification : tenir des bouteilles de 0.5L dans chaque main

Complexification : réaliser l'exercice debout les genoux légèrement fléchis

----- R = 1 min 30 -----

Exercice 3: 2x12 rep, R = 30 sec

Réaliser des extensions de bras vers le haut avec les bras derrière la tête.

Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Ne pas creuser le dos



Simplification : faire le mouvement à un bras et alterner à chaque répétition

Complexification : tenir une bouteille d'eau dans chaque main



Renforcement musculaire

... à l'aveugle



Exercice 4 : 3x12 rep, R = 45 sec

Assis sur une chaise, monter légèrement le genou puis tendre la jambe droite.

Simplification : placer les mains sous la cuisse pour aider à soulever la jambe

Complexification : tenir la jambe tendue 3 sec avant de redescendre

Avoir tête dans le prolongement du tronc

Les orteils pointent le plafond



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 5 : 3x12 rep, R = 45 sec

Assis sur une chaise, monter légèrement le genou puis tendre la jambe gauche.

Simplification : placer les mains sous la cuisse pour aider à soulever la jambe

Complexification : porter une petite charge attachée à la cheville

Avoir tête dans le prolongement du tronc

Les orteils pointent le plafond



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 6 : 3x12 rep, R = 45 sec

Assis sur une chaise, les jambes croisées, monter légèrement les genoux puis tendre les jambes. Changer de croisement après 6 répétitions.

Simplification : ne pas complètement tendre les jambes

Complexification : résister l'extension avec le pied du dessus

Avoir tête dans le prolongement du tronc

Garder le dos droit





Endurance

La vue



Cette séance vise à travailler la vision et la gestion de l'environnement lors des activités physiques d'endurance.

Exercice 1: 3x1 min, R = 1 min

Marcher au seuil, tourner régulièrement la tête à gauche et à droite tous les 5 pas pour observer son environnement sans ralentir son rythme.

Simplification : marcher au seuil avec le regard fixé vers l'avant

Complexification : ajouter une tâche cognitive : décompter de 30 à 0 par multiple de 3

Avoir le buste vers l'avant ← Être à proximité d'un mur ✓



----- R = 2 min -----

Exercice 2: 3x1 min, R = 1 min

Faire des allers-retours sur deux chaises distantes de 5 mètres.

Simplification : réduire la distance entre les chaises

Complexification : augmenter la distance entre les chaises

Être à proximité d'un mur ✓



←-----→
Allers-retours

Regarder droit devant soi ←

----- R = 2 min -----

Exercice 3: 3x12 rep, R = 45 sec

Réaliser des demi-squats sur la pointe des pieds en fixant son regard vers l'avant.

Simplification : ne pas se mettre sur la pointe des pieds.

Complexification : tenir une bouteille d'eau dans chaque main

Être à proximité d'une chaise ou d'un mur ✓

Regarder droit devant soi, garder le dos droit et mettre les fesses en arrière ←





Endurance

La vue

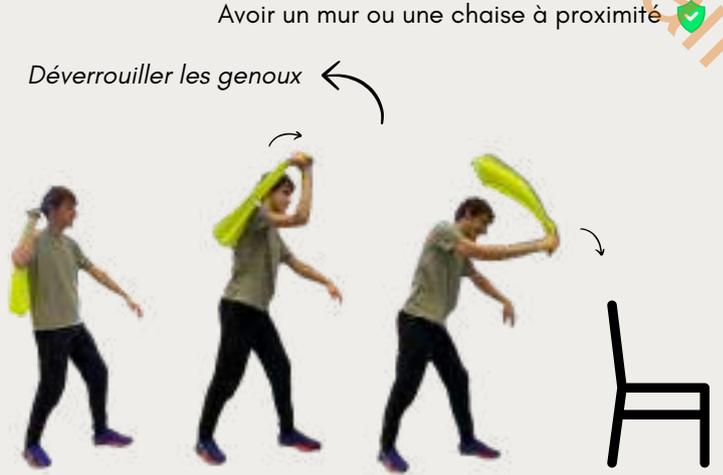


Exercice 4 : 3x1 min, R = 1 min

Aller toucher une cible à 2 mètres devant soi avec un foulard puis revenir au point de départ. Répéter l'action.

Simplification : réduire la distance à d'un mètre

Complexification : augmenter la distance d'un mètre



Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Déverrouiller les genoux

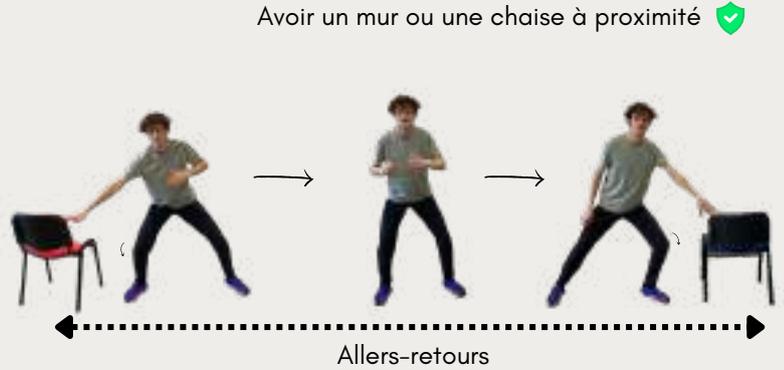
R = 2 min

Exercice 5 : 3x1 min, R = 45 sec

Réaliser des pas chassés entre 2 objets séparés de 3 mètres puis les toucher en effectuant une fente latérale.

Simplification : réaliser les allers-retours sans la fente

Complexification : fléchir plus les genoux durant les déplacements



Avoir un mur ou une chaise à proximité ✓

Allers-retours

Regarder droit devant soi et fléchir légèrement les genoux

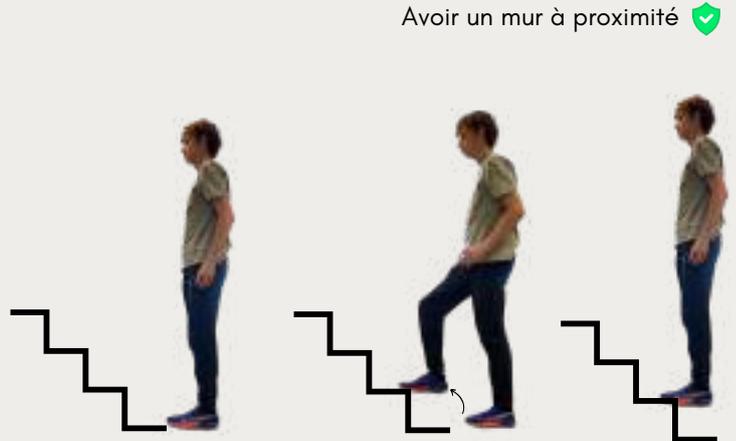
R = 2 min

Exercice 6 : 3x1 min, R = 1 min

Monter une marche puis redescendre en alternant la jambe à chaque répétition.

Simplification : poser alternativement chaque pied sur la marche

Complexification : tenir des poids dans chaque main (bouteilles d'eau)



Avoir un mur à proximité ✓

Regarder droit devant soi

Recette de cuisine

Yovo-doko du Bénin

Occitan'air

Ingrédients :

- 500 g de farine de blé,
- ½ L d'eau,
- 150 g de sucre,
- 2 c. à café de levure de boulanger, déshydratée ou 1 carré de levure de boulanger fraîche,
- Pincée de sel.



Préparation :

- Mettre la farine, la levure, le sel et le sucre puis mélanger.
- Ajouter l'eau et travailler la pâte avec les doigts.
- Goûter et rajouter du sucre si besoin.
- Faire chauffer l'huile de friture.
- Confectionner des petites boules de pâte et les mettre dans l'huile à feu doux.
- Laisser frire pendant 5 à 10 min (en fonction de la taille des yovo-doko) en remuant régulièrement.



Les manger tiède en les saupoudrant de sucre !



Recette de cuisine

Le préfou vendéen



Ingrédients :

- Pour la pâte à pain polka : 300 g de farine de blé T55, 22 cl d'eau tiède, 1 sachet de levure de boulanger et du sel,
- Pour le beurre d'ail : 100 g de beurre salé, 5 gousses d'ail et du poivre.



Préparation :

- Mélanger la farine, la levure, l'eau et le sel dans le bol d'une machine à pain et lancer le programme pâte (ou pétrir au robot muni d'un crochet pétrisseur ou bien à la main).
- Laisser lever la pâte 1 heure dans un endroit tiède (ou dans la machine à pain).
- Façonner la pâte en une baguette assez large et plutôt plate. La poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faire des entailles sur le pain et laissez lever 30 min.
- Couvrir le pain d'un papier aluminium et faire cuire 20 à 30 min dans le four préchauffé à 180°C. La feuille d'aluminium permet au pain de ne pas trop dorer et de rester moelleux.
- Laisser le pain refroidir puis le couper en deux dans le sens de la longueur et retirer l'excédent de mie.
- Peler et dégermer les gousses d'ail. Les hacher finement.
- Mélanger le beurre ramolli avec l'ail haché. Poivrer puis tartiner l'intérieur du pain de ce mélange.
- Enfournier 10 min à 180°C.

Servir le préfou tiède ou chaud pour l'apéritif, en tranches fines, avec un pineau des Charentes !



Equilibre et coordination

L'équilibre dynamique



Exercice 1: 3x1 min, R = 30 sec

Marcher lentement en déroulant le pied (poser le talon puis exagérer la pointe).

Regarder droit devant soi

Avoir un mur à proximité

Simplification : faire des petits pas

Complexification : monter les genoux



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 2: 3x1 min, R = 30 sec

Marcher en arrière sur quelques mètres en posant la pointe de pied puis le talon.

S'assurer qu'il n'y a rien derrière, être près d'un mur

Se tenir bien droit

Simplification : faire des tous petits pas

Complexification : allonger les pas



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 3: 3x1 min, R = 30 sec

Faire des pas chassés sur la pointe de pied sur 2 mètres en allers-retours.

Avoir un mur à proximité

Regarder droit devant soi

Simplification : ne pas se mettre sur la pointe des pieds

Complexification : fléchir les genoux





Equilibre et coordination

L'équilibre dynamique



Exercice 4 : 3x1 min, R = 30 sec

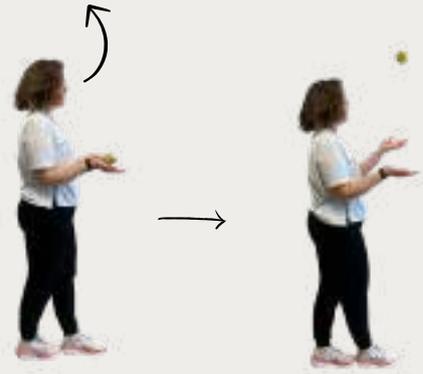
Marcher en tandem en lançant ainsi qu'en rattrapant un objet d'une main à l'autre.

Regarder droit devant soi

Avoir un mur à proximité

Simplification : ne pas jongler avec l'objet

Complexification : lancer l'objet plus haut



R = 1 min 30

Exercice 5 : 3x1 min, R = 30 sec

Marcher en ligne droite en croisant les pas sur le côté.

Avoir un mur à proximité

Simplification : tendre ses bras sur le côté pour être plus stable

Complexification : lever les bras



R = 1 min 30

Exercice 6 : 3x1 min, R = 30 sec

Réaliser une montée de genoux suivi d'une pointe de pied.

Avoir un mur à proximité

Simplification : ne pas faire de pointes de pied

Complexification : faire des mouvements lents

Regarder droit devant soi





Renforcement musculaire

Tronc et membre inférieur



Pour cette séance, répéter 2 fois la boucle des 6 exercices.

Exercice 1: 2x20 sec, R = 30 sec
Réaliser une planche contre le mur.

Contracter ses fessiers
pour rester dans l'axe
du corps

Coller la chaise contre le mur ✓

Simplification : rapprocher les pieds vers le mur

Complexification : lever une jambe



R = 1 min

Exercice 2: 2x8 rep par jambe, R = 30 sec
Écarter la jambe tendue sur le côté. Le corps reste dans l'alignement de la jambe qui ne bouge pas.

Se tenir contre une chaise ou un mur ✓

Simplification : moins écarter la jambe

Complexification : ralentir la redescente du mouvement



Ne pas pencher son corps sur un côté

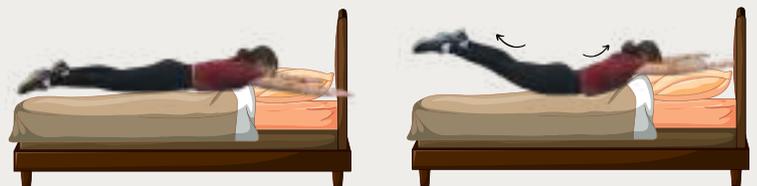
R = 1 min

Exercice 3: 2x10 sec, R = 30 sec
Relever les bras et les jambes puis relâcher en position allongée sur le ventre avec les bras vers l'avant.

Ne pas monter trop haut ✓

Ne pas monter trop haut

Simplification : avoir les bras pliés



Complexification : maintenir la position en l'air pendant 1 sec à chaque répétition



Renforcement musculaire

Tronc et membre inférieur



Exercice 4 : 2x8 rep par jambe, R = 30 sec
Allongé sur le dos avec genoux et les hanches à 90°, toucher le lit avec un pied, revenir à la position initiale, alterner de jambe à chaque répétition.

Ne pas creuser le dos ✓

Simplification : ne pas descendre la jambe jusqu'au lit

Complexification : faire cet exercice avec la jambe tendue



Contracter les abdominaux

R = 1 min

Exercice 5 : 2x10 rep par jambe, R = 30 sec
A 4 pattes sur le lit, tendre la jambe vers l'arrière.

Contracter les abdos et le périnée (se retenir de faire pipi) ✓

Complexification : maintenir 2 sec la jambe en l'air

Simplification : le faire contre un mur



Le bassin ne bascule pas en même temps que la jambe



Garder la jambe tendue, le genou ne se fléchit pas

R = 1 min

Exercice 6 : 2x20 sec, R = 30 sec
Assis sur un tapis ou sur le lit, faire des rotations de buste de chaque côté avec les genoux pliés.

Ne pas décoller les pieds du sol si l'exercice fait mal au dos ✓

Simplification : bloquer les pieds pour être plus stable

Complexification : décoller les pieds du sol

Contracter les abdominaux





Les différents types de contractions musculaires

Lorsque nous bougeons, nos muscles se contractent pour produire, contrôler ou stabiliser le mouvement. Il existe trois types de contractions musculaires, chacune ayant un rôle spécifique dans nos actions quotidiennes et nos performances sportives. Chaque type de contraction a son importance pour la force, la stabilité et la prévention des blessures.

Concentrique

Une contraction musculaire concentrique est un type de contraction où le muscle se raccourcit en exerçant une force pour surmonter une résistance. Cela signifie que la tension générée par le muscle est supérieure à la force externe qui s'oppose à lui.

Avantages : essentielle dans de nombreux mouvements du quotidien et naturel à réaliser.

Excentrique

Une contraction musculaire excentrique est un type de contraction où le muscle se contracte tout en s'allongeant. Cela signifie que la tension générée par le muscle est inférieure à la force externe qui s'oppose à lui. Elle est moins essoufflante que la contraction concentrique.

Avantages : moins essoufflant et prévient de certaines blessures comme par exemple les tendinites.

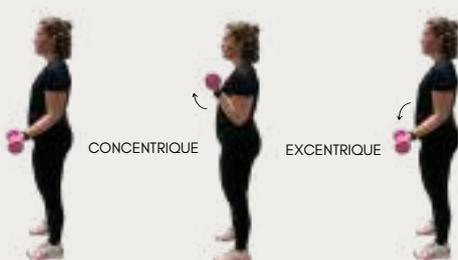
Isométrique

Une contraction musculaire isométrique est un type de contraction où le muscle se contracte sans changer de longueur. Cela signifie que la tension générée par le muscle est égale à la force externe qui s'oppose à lui.

Avantages : améliorer l'endurance musculaire et la stabilité articulaire.

Voici des exemples de contractions musculaires sur des exercices de renforcement musculaire :

Biceps curl



Chaise



Squat





Jeux

Vrai ou faux ?



Ce petit quiz synthétise des notions importantes à maîtriser durant la pratique d'une activité physique (posture, respiration...). N'hésitez pas à le répéter plusieurs fois afin de renforcer vos connaissances sur ce sujet.

Lors d'un exercice, il faut expirer son air pendant la contraction musculaire et inspirer durant le relâchement musculaire. V F

J'arrondis mon dos quand je fais un squat ou un assis/debout. V F

Durant un exercice, je garde la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale et je regarde droit devant moi. V F

Lorsque je récupère entre 2 exercices, marcher ou bouger un peu accélère la récupération. V F

Lors d'une montée sur pointe de pied, j'inspire en montant et j'expire en redescendant. V F

Faire de l'exercice physique en chaussettes ou pieds nus améliore la sensibilité du pied et donc aide à renforcer l'équilibre. V F

Quand j'expire lors d'un exercice, je ne vide pas entièrement l'air de mes poumons. V F

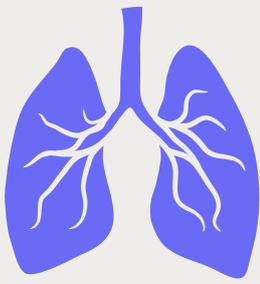
Durant un exercice debout, je pense à légèrement déverrouiller (fléchir) les genoux afin de ne pas porter tout mon poids uniquement sur eux. V F

Après une séance d'activité physique, s'étirer évite les courbatures. V F

Après une séance d'activité physique, marcher et rester physiquement actif permet d'éviter les courbatures. V F

Lorsque je fais du renforcement musculaire, réaliser le mouvement rapidement est plus efficace pour renforcer le muscle. V F

Si je dois rester assis plusieurs heures de suite, se lever, marcher (même 5 minutes) toutes les heures minimum est efficace pour diminuer la sédentarité. V F



Endurance

Fractionné



Exercice 1: 3x45 sec, R = 45 sec

Réaliser des burpees en s'appuyant sur une chaise.

Coller la chaise contre un mur

Avoir les fesses dans l'alignement du corps

Simplification : réaliser l'exercice contre un mur



Complexification : réaliser l'exercice au sol

----- R = 2 min -----

Exercice 2: 3x45 sec, R = 45 sec

Réaliser des demi-squats grâce à une légère flexion des genoux.

Avoir une chaise à proximité

Simplification : en appui sur un support stable



Complexification : tenir une bouteille d'un litre dans chaque main

Ne pas tendre complètement les jambes à la remontée

----- R = 2 min -----

Exercice 3: 3x45 sec, R = 45 sec

Réaliser des talons-fesses sur place en alternant les jambes.

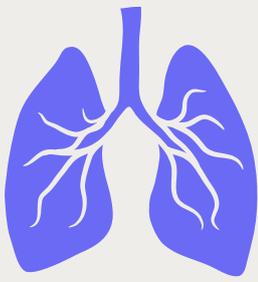
Avoir une chaise à proximité

Se tenir bien droit

Simplification : diminuer l'amplitude du talon-fesse



Complexification : lever les bras à chaque rep



Endurance

Fractionné



Exercice 4 : 3x45 sec, R = 45 sec

Réaliser des extensions des membres supérieurs vers le haut après 2 pas chassés en allers-retours.

Simplification : ne faire qu'un pas chassé

Complexification : fléchir les genoux durant les pas chassés



R = 2 min

Exercice 5 : 3x20 sec, R = 45sec

En planche en appui sur une chaise, écarter la jambe tendue puis revenir. Alternier la jambe à chaque répétition

Simplification : le faire contre un mur

Complexification : fléchir un peu plus les bras

R = 2 min

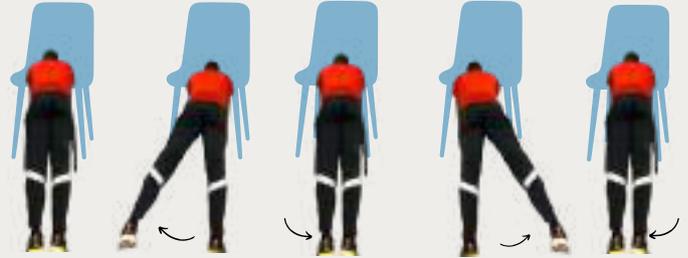
Exercice 6 : 3x45 sec, R = 45 sec

Faire des battements de corde à sauter invisibles avec les genoux fléchis.

Simplification : alterner les bras

Complexification : les deux bras simultanés

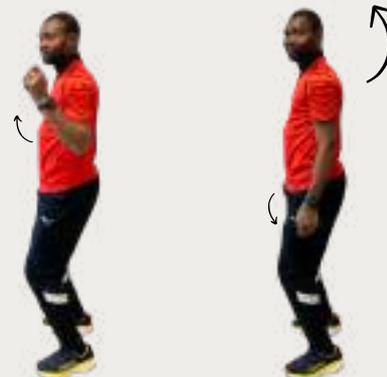
Coller la chaise contre un mur



Avoir les fesses dans l'alignement du corps

Avoir une chaise à proximité

Ne pas arrondir le dos et regarder droit devant soi





Equilibre et coordination



La proprioception

Exercice 1: 3x30 sec R = 45 sec

Déplacer le pied droit vers l'avant, sur le côté, puis vers l'arrière en ayant un petit coussin sur la tête.

Avoir une chaise ou un mur à proximité ✓

Simplification : enlever l'objet sur la tête

Complexification : élargir l'amplitude du pas

Regarder droit devant soi



----- R = 1 min 30 -----

Exercice 2: 3x30 sec R = 45 sec

Déplacer le pied gauche vers l'avant, sur le côté, puis vers l'arrière en ayant un petit coussin sur la tête.

Avoir une chaise ou un mur à proximité ✓

Simplification : enlever l'objet sur la tête

Complexification : élargir l'amplitude du pas

Regarder droit devant soi



----- R = 1 min 30 -----

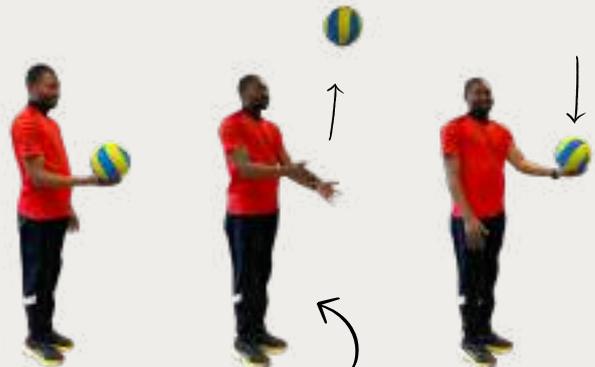
Exercice 3: 3x30 sec, R = 45 sec

Debout et pieds joints, lancer un objet et le rattraper dans l'autre main.

Avoir une chaise ou un mur à proximité ✓

Simplification : ne pas joindre les pieds

Complexification : se mettre sur la pointe des pieds



Déverrouiller les genoux



Equilibre et coordination



La proprioception

Exercice 4 : 1 rep

Bras croisés, écrire l'alphabet au sol avec la pointe de pied droite.

Avoir une chaise ou un mur à proximité

Simplification : s'arrêter à M

Complexification : tenir un objet sur la tête

Regarder droit devant soi
et déverrouiller les genoux



----- **R = 1 min** -----

Exercice 5 : 1 rep

Bras croisés, écrire l'alphabet au sol avec la pointe de pied gauche.

Avoir une chaise ou un mur à proximité

Simplification : s'arrêter à M

Complexification : tenir un objet sur la tête

Regarder droit devant soi
et déverrouiller les genoux



----- **R = 1 min** -----

Exercice 6 : 3x30 sec, R = 30 sec

Tenir une bouteille à l'envers verticalement à plat sur la paume de main.

Avoir une chaise ou un mur à proximité

Simplification : mettre la bouteille à l'endroit

Complexification : joindre les pieds

Regarder droit devant soi
et déverrouiller les genoux





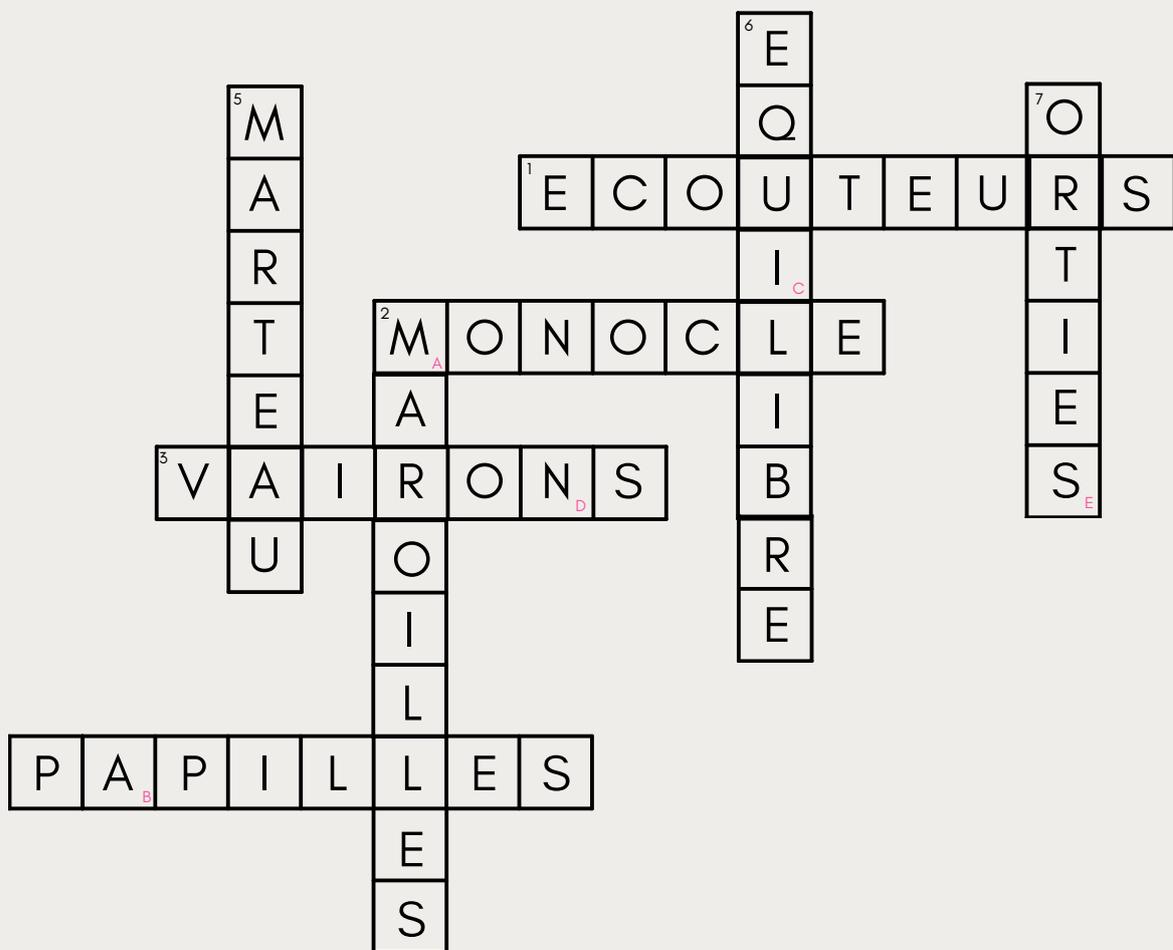
Réponses aux jeux

Mots croisés sur les sens



Mot caché :

M A I N S





Réponses aux jeux



Vrai ou faux ?

Lors d'un exercice, il faut expirer son air pendant la contraction musculaire et inspirer V F durant le relâchement musculaire.

VRAI : cela est plus efficace. En revanche, quand l'exercice consiste à ouvrir la cage thoracique, il faut inspirer pendant la contraction. Néanmoins, si vous êtes plus à l'aise dans l'autre sens, vous pouvez. L'important, c'est de respirer !!

J'arrondis mon dos quand je fais un squat ou un assis/debout. V F

FAUX : Il faut le maintenir droit. Pour cela, reculer les fesses et maintenir la tête droite et le regard porté vers l'avant.

Durant un exercice, je garde la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale et je V F regarde droit devant moi.

VRAI : comme dit sur la question précédente, maintenir la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale aide à maintenir le dos droit. Cela permet aussi de travailler les muscles des cervicales.

Lorsque je récupère entre 2 exercices, marcher ou bouger un peu accélère la récupération. V F

VRAI : marcher et bouger lors de la récupération apporte du sang dans les muscles plus rapidement et donc permet de mieux récupérer.

Lors d'une montée sur pointe de pied, j'inspire en montant et j'expire en redescendant. V F

FAUX : c'est l'inverse, comme dit pour la question 1, il faut expirer quand les muscles se contractent et inspirer à leur relâchement.

Faire de l'exercice physique en chaussettes ou pieds nus améliore la sensibilité du pied et V F donc aide à renforcer l'équilibre.

VRAI : n'hésitez pas à le faire quand vous faites de l'exercice chez vous tout en faisant attention à votre sécurité.

Quand j'expire lors d'un exercice, je ne vide pas entièrement l'air de mes poumons. V F

FAUX : ne pas vider entièrement l'air de ses poumons lors d'un exercice physique peut engendrer un essoufflement.

Durant un exercice debout, je pense à légèrement déverrouiller (fléchir) les genoux afin de V F ne pas porter tout mon poids uniquement sur eux.

VRAI : cela sert à redistribuer le poids du corps sur les autres articulations (cheville et hanche).

Après une séance d'activité physique, s'étirer évite les courbatures. V F

FAUX : c'est une idée reçue ! En revanche, faire des légers étirements doux après une séance relaxe le muscle.

Après une séance d'activité physique, marcher et rester physiquement actif permet d'éviter V F les courbatures.

VRAI : une des solutions pour diminuer les courbatures est de rester actif même après la séance de sport. Cela aide le muscle à sa récupération.

Lorsque je fais du renforcement musculaire, réaliser le mouvement rapidement est plus V F efficace pour renforcer le muscle.

FAUX : si on veut renforcer le muscle, il faut réaliser des mouvements lents (2 sec suffisent). En revanche, lorsque l'on veut travailler son endurance, réaliser des mouvements rapides est une bonne solution pour augmenter l'intensité.

Si je dois rester assis plusieurs heures de suite, se lever, marcher (même 5 minutes) toutes V F les heures minimum est efficace pour diminuer la sédentarité.

VRAI : lorsque vous vous asseyez/allongez plusieurs heures (à part pendant le sommeil), il est très important de casser cette situation sédentaire au moins quelques minutes une fois toutes les heures minimum !

Occitan'air

