



Semaine 1, programme sur 3 jours

I. Importance de l'APS (Activité physique et sportive)

I.1 Sédentarité

La sédentarité « correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro ; la mesure du temps passé devant un écran que ce soit un ordinateur ou une télévision est un très bon indicateur de sédentarité » (lefigaro.fr, 2020). Voici comment on peut définir ce terme relativement présent lors de cette période de confinement au domicile en raison de la pandémie du Coronavirus. **La sédentarité est relativement néfaste pour notre santé** car selon l'Office fédéral de la santé publique suisse elle engendrerait un bon nombre de problèmes tels que le surpoids, l'obésité, et des déficits moteurs significatifs. Si l'on est pas sédentaire, nous sommes en activité physique.

I.2 Recommandation d'activité physique selon l'OMS

L'activité physique « englobe notamment **les activités récréatives ou les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles (par exemple le travail), les tâches ménagères, le jeu, les sports ou l'exercice planifié** » (OMS, 2019). Selon l'OMS il faudrait atteindre minimum **10'000 pas par jour** pour maintenir un activité minimum.

« Pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression, il est recommandé ce qui suit :

- ◆ 1. Les adultes âgés de **18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance** d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- ◆ 2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'**au moins 10 minutes**.
- ◆ 1. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes de cette classe d'âge devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- ◆ 2. **Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine** » (OMS, 2019).

2. Exercices à pratiquer par les élèves

L'objectif est de rester suffisamment actif à la maison ou au travail ! On s'encourage pour garder la forme !

2.2 Mesurer votre activité physique

A l'aide de votre smartphone porté sur vous pendant une journée, vous pouvez déterminer, à l'aide de votre application santé installée par défaut, le nombre de pas effectués en une journée.

- A) Combien de pas avez-vous effectué dans une journée en restant à la maison ? _____
- B) Combien de pas avez-vous effectué dans une journée au travail ? _____
- C) idem mais dans une journée à la maison avec les exercices suivants ? _____
- D) Êtes-vous suffisamment actif selon les directives de l'OMS ? _____

2.3 S'échauffer à la maison

L'échauffement est important pour mobiliser le corps de façon progressive afin de ne pas le choquer, le brusquer lors de mouvements ou de postures plus intenses. L'échauffement se pratique en allure d'endurance avec un temps de minimum 10 minutes.

- A) Exercices que vous pouvez effectuer à la maison en 10 minutes (le masque n'est pas obligatoire:-) :

1. Jumping Jack



Écartez les pieds au delà de la largeur des épaules !

2. Skipping



Levez suffisamment les genoux ! Les bras travaillent en opposition des jambes

3. Corde à sauter (si l'espace le permet) : **Ne commencez pas trop vite !**

Combinez les exercices pour plus de diversité et maintenez 10 minutes pour l'échauffement. Choisissez votre musique préférée et faites les exercices en rythme !

2.4 S'entraîner à la maison avec le défis « Bring sally up »

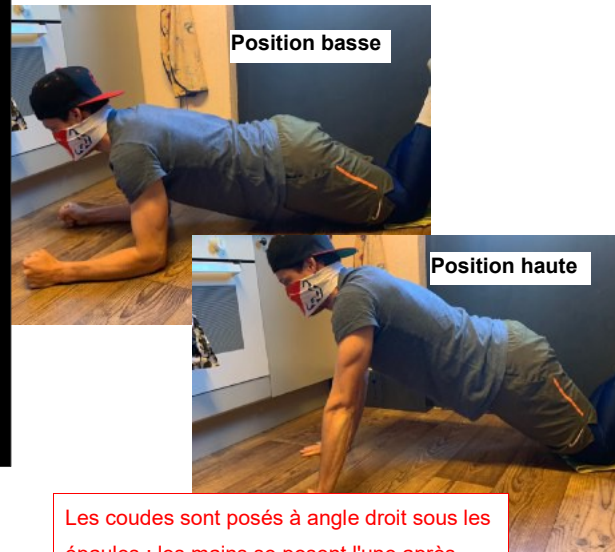
Allez sur youtube en cliquant sur ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw>, le défis ici est de maintenir le rythme de la chanson le plus longtemps possible ! Lorsque vous entendez « Bring sally up » vous devez vous mettre en position haute, et lorsque vous entendez « Bring sally down » en position basse jusqu'à ce que vous entendez à nouveau « Bring sally up ». Plusieurs exercices peuvent être pratiqués avec ce défis :

1. Squat



Fléchissez suffisamment les genoux ; les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds ; les fesses reculent suffisamment et le dos reste droit ou légèrement cambré en arrière !

2. Planche sur les genoux



Les coudes sont posés à angle droit sous les épaules ; les mains se posent l'une après l'autre ; les bras sont bien tendus en position haute ; le dos reste droit et les fesses sont abaissées !

3. Pompes sur les genoux



Les mains sont écartées un peu plus que la largeur des épaules ; les bras sont bien tendus en position haute ; le dos reste droit et les fesses sont abaissées !

A) Notez vos résultats (temps maximum) en effectuant ces exercices sur la musique « Bring sally up » :

Jour 1, Squat : temps maximum : _____

Jour 2, Planche sur genoux : temps maximum : _____

Jour 3, Pompes sur genoux : temps maximum : _____