

Sport et mouvement en 5 jours

Objectif: Effectuez une série complète d'exercices sur le thème du renforcement et du maintien du corps lorsqu'on le souhaite sur une période de 5 jours consécutifs.

Matériel:

- 6 bols
- la liste des exercices
- les étiquettes découpées
- 2 bouteilles d'eau
- son sac d'école



Déroulement de l'activité :

- 1) Découpez les étiquettes ci-dessous et mettez chaque thème dans un même bol (exemple toutes les étiquettes du thème C dans le même, les E dans un autre, etc). Vous aurez donc 5 bols avec 10 étiquettes chacun. Garder un bol vide pour mettre les exercices une fois effectués.
- 2) Chaque papier correspond à un exercice que vous pouvez retrouver dans la liste ci-dessous. C'est à vous d'aller chercher le bon exercice avec le bon papier. Vous êtes libre de le faire quand vous le souhaitez mais le but étant que dans 5 jours tous les exercices soient faits. Vous avez des photos pour les exercices les plus compliqués à comprendre. Prenez le temps de les observer.
- 3) Pour vérifier si votre objectif est atteint, vous aurez vos 5 premiers bols qui seront totalement vides et votre 6^{ème} bol (« exercices effectués ») complètement plein.
- 4) Une fois l'exercice terminé, laissez 2 jours de pause et recommencez l'exercice complet pendant 5 jours.

Si vous êtes un grand sportif et que vous avez trouvé trop facile, effectuez l'exercice complet sur 3 jours et laissant que 1 jour de repos avant de reprendre.

Liste des thèmes et exercices

Coordination- équilibre (C1-10) :

1. En équilibre sur la jambe gauche 20 secondes sans bouger
2. En équilibre sur la jambe droite 20 secondes sans bouger
3. 20 sauts sur la jambe gauche sans poser l'autre jambe
4. 20 sauts sur la jambe droite sans poser l'autre jambe
5. En équilibre debout sur un ballon pendant 10 secondes
6. Tourner un bras en avant et un en arrière en même temps (10x)
7. Dessiner un carré avec une main et un rond avec l'autre en même temps (pas besoin de papier)
8. Tenir la position de la « bougie » pendant 15 secondes (possibilité de se faire aider pour monter)
9. 20 pas en position de crabe
10. 20 pas en étant en position féline (bras et jambes tendus comme un chat)

C5.



C8.



C9.



C10.



Gainage (G1-10) :

1. gainage sur les coudes pendant 30 secondes (45 sec si tu te sens fort)
2. gainage sur le côté gauche pendant 30 secondes (45 sec si tu te sens fort)
3. gainage sur le côté droit pendant 30 secondes (45 sec si tu te sens fort)
4. gainage sur le dos pendant 30 secondes (45 sec si tu te sens fort)
5. 20 abdominaux en levant les jambes à 90°
6. 20 abdominaux en coinçant les pieds
7. 10 levés de jambes à 90° en laissant le dos collé contre le sol
8. 20 abdos « superman »
9. 20 abdos « ciseaux » (10x chaque jambes)
10. S'allonger sur le sol et tourner 5x sur soi-même sans utiliser les mains (tonus musculaire – bras tendus et coller aux oreilles)

G1



G2 et G3



G4



G5



G6



G7



G8



G9

Jambes (J1-10):

1. Position chaise contre un mur 45 secondes/ 30 secondes pause/ 30 secondes chaise
2. Position chaise un maximum de temps
3. 10 Fentes avec la jambe gauche + 10 avec la jambe droite
4. 20 squats « normaux »
5. 15 squats en faisant un saut en remontant
6. 2x montées de genoux rapides pendant 20sec (30 secondes de pause)
7. 2x « talons-fesses » rapides pendant 20sec (30 secondes de pause)
8. 2x Pas chassés rapides pendant 20sec (30 secondes de pause)
9. Monter 20x sur la pointe des pieds et redescendre doucement
10. En appui sur les genoux et les bras, 20x levés de jambes vers l'arrière (10x chaque jambe)

J1 et J2



J3



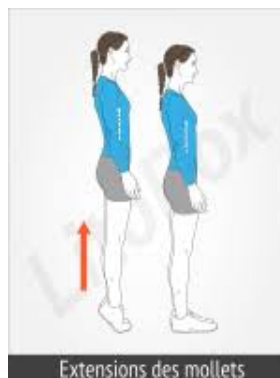
J4



J5



J9



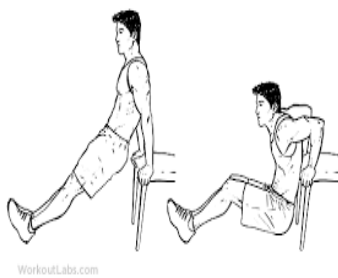
J10



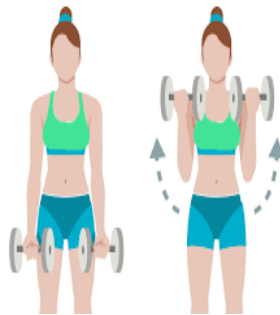
Bras (B1-10) :

1. 10x triceps sur une chaise ou sur le bord d'un meuble
2. 10x biceps avec une barre ou une bouteille dans chaque main (bien laisser les coudes collés aux hanches)
3. Faire des petits cercles avec les bras tendus pendant 30 secondes
4. Faire des grands cercles avec les bras tendus pendant 30 secondes
5. Prendre une bouteille d'eau pleine, la lever au-dessus de sa tête bras tendus et redescendre lentement (5x chaque bras – possibilité de prendre plus lourd)
6. Idem qu'au point 3 mais en levant les bras tendus sur les côtés (5x chaque bras)
7. Couché sur le sol prendre son sac d'école rempli sur sa poitrine et le pousser 10x bras tendus (développés-couchés)
8. 10 pompes (possibilité de les faire sur les genoux)
9. Maximum de pompes (possibilité de les faire sur les genoux)
10. Position pompes bras tendus – faire le maximum possible (minimum 30secondes)

B1



B2



B3 et B4



B5



B6



B7



B10



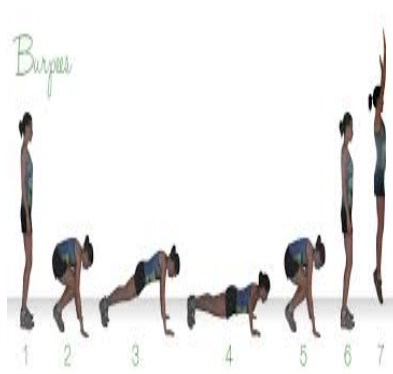
Endurance (E1-10) :

1. 20x Jumping jack
2. 10x burpees
3. 20x mountain climbers (10x par jambe)
4. Marcher rapidement pendant 5 minutes
5. Courir à 70% pendant 3 minutes
6. Alternier pied droit-pied gauche sur une marche d'escalier pendant 30 secondes (le but est de pas s'arrêter)
7. Corde à sauter 60 secondes (si vous n'en avez pas, faites comme si vous l'aviez)
8. En position assise, pédaler comme si vous faisiez du vélo (60 secondes)
9. 10x sauts de grenouille les plus grand possibles (pas d'élan)
10. Sur une distance de 5m (5 grands pas), effectuer 10 traversées le plus rapidement possibles (sans rien casser dans la maison)

E1



E2



E3



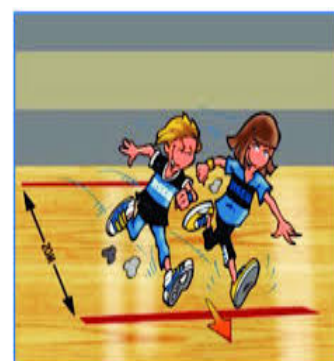
E8



E9



E10



Source : RSEQ (2014b)

C1	C2	C3	C4
C5	C6	C7	C8
C9	C10		

G1	G2	G3	G4
G5	G6	G7	G8
G9	G10		

J1	J2	J3	J4
J5	J6	J7	J8
J9	J10		

B1	B2	B3	B4
B5	B6	B7	B8
B9	B10		

E1	E2	E3	E4
E5	E6	E7	E8
E9	E10		