



Sport « à domicile » - Activité n°2 - Application « Nike training club » -

Chers-ères élèves, chers-ères enseignants-es,

Pour notre rendez-vous hebdomadaire, nous vous proposons cette semaine l'utilisation d'une application.

L'application « **Nike training club** » ou « **NTC** » est à télécharger sur votre téléphone portable ou votre tablette.

Cette « app » est gratuite. Elle contient des achats intégrés, mais on peut faire beaucoup de programmes gratuits.

Elle vous permet de faire de l'activité physique, chez vous, sans aucun matériel.

- Un coach vous donne des conseils pour exécuter les exercices correctement.
- N'oubliez pas qu'en utilisant cette application, votre objectif principal est de vous faire du bien. Se dépenser c'est bien, se blesser non. Allez-y de façon graduelle. Commencez par un entraînement qui vous semble accessible.
- Faites attention à votre dos : pliez vos jambes, « contractez vos abdos », etc...
- **N'hésitez pas à adapter l'intensité des exercices, la durée et le nombre de répétitions en fonction de vos capacités !**

ET SURTOUT AVANT TOUTE CHOSE, UN PETIT ECHAUFFEMENT EST DE RIGUEUR :

→ Cliquez ici : <https://youtu.be/jA-yeRaX37Q>

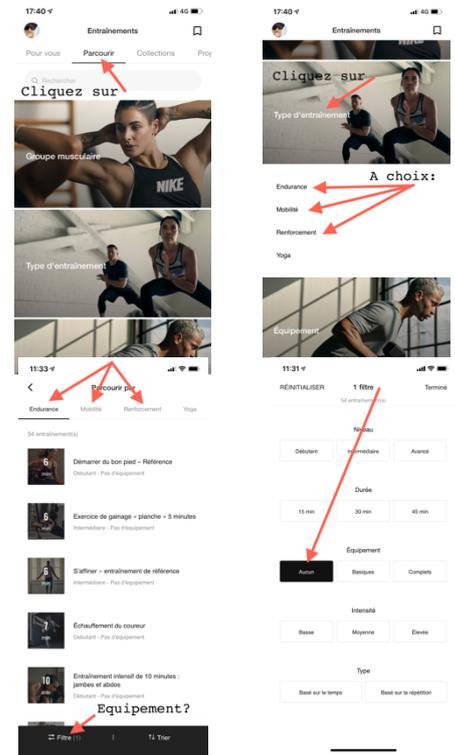
(échauffement de Christophe Carrio, méthode CTS)

Sur l'app, voici notre recommandation pour cette semaine :

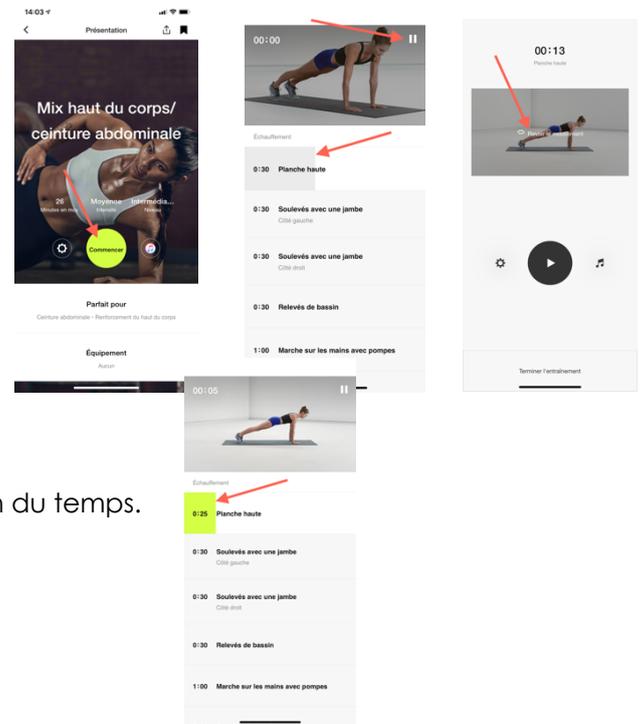
- Cliquez sur « Parcourir » puis « Type d'entraînement »
- Choisissez le type d'entraînement que vous désirez effectuer : « Endurance », « Mobilité » ou « Renforcement ».

L'activité « Yoga » vous sera proposée dans une future publication. C'est pourquoi, nous ne vous la proposons pas maintenant.

- Sous « Filtre », sélectionnez « Aucun » dans la rubrique « Équipement ».
- Sélectionnez d'autres options si vous le souhaitez : « Niveau », « Durée », « Intensité », ...
- Les entraînements sont classés automatiquement par durée.
- Sélectionnez l'entraînement de votre choix.



- Cliquez sur « Commencer » et suivez les conseils du coach.
- Un ruban gris défile. Durant 10 secondes, l'exercice à effectuer vous est expliqué oralement et visuellement.
- En cas de besoin, cliquez sur pause, en haut à droite, puis « Revoir le mouvement ».



- Un ruban jaune défile pour vous indiquer la progression du temps.

!!!

POUR RAPPEL, n'hésitez pas à adapter l'intensité des exercices, la durée et le nombre de répétitions en fonction de vos capacités

VOILÀ, PLACE A L'ECHAUFFEMENT (!) ET BON ENTRAINEMENT.

Nous restons naturellement à votre disposition en cas de question ou si vous avez tout simplement besoin d'un conseil.

Pour les maîtres d'éducation physique
Stephane Delley
Didier Poretti