

Bonjour,

Nous espérons que tout le monde se porte au mieux et que le confinement se passe sans trop de problèmes pour vous et vos proches.

Voici un récapitulatif de quelques propositions d'activités physiques à faire chez vous pour que chacun puisse s'entretenir un minimum. 30' par jour serait idéal mais ne basculez pas dans un excès qui pourrait faire naître des déséquilibres et vous être préjudiciable. A ce sujet nous rappelons aux responsables légaux que pour les élèves mineurs, ces activités doivent se faire sous le contrôle d'un adulte responsable.

Par ailleurs, dans cette période troublée et anxiogène il nous semble important de ne pas négliger le lien entre le corps et l'esprit.

Nous vous suggérerons de prêter une attention toute particulière à cet aspect. Vous pouvez le faire en écoutant et en pratiquant à l'aide des liens suivants :

<https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter/le-corps>

<https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter/reflechir-avec-son-corps>

<https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter/les-espaces-de-respiration>

<https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter/s-etirer-en-pleine-conscience>

<https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter/le-corps>

<https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter/s-endormir-en-pleine-conscience>

<https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter/le-souffle>

Enfin, n'oubliez pas qu'une bonne alimentation est primordiale pour se sentir bien.

De nombreux diététiciens s'accordent pour dire que la répartition des apports alimentaires sur une journée doit être variée et devrait s'approcher de la répartition suivante :

Petit déjeuner 25%, Déjeuner 35%, Gouter 10%, Diner 30%.

Côté boisson, il est conseillé de boire entre 6 et 9 verres d'**eau** par jour, soit entre 1 et 1,5 litres d'**eau**, l'équivalent d'une grande bouteille d'**eau** minérale.

Nous espérons que ces quelques recommandations vous seront profitables et qu'elles vous aideront à prendre soin de vous et de vos proches dans la situation pénible que nous traversons.

Voir les documents suivants en page 3.

CONSEILS POUR EVITER LES MAUVAISES POSITIONS

1 et 10 Corde à sauter ou montée de genoux - Jumping Jack : Exo en cardio, attention au rythme pour tenir 30'', n'allez pas trop vite au départ !

2/ Quadriceps : (Ne pas prendre un objet trop haut !! Hauteur de son genou) Pousser complètement puis redescendre en tenant son dos.

3/ Dips : Descendez les fesses jusqu'à un niveau correct pour vous afin de tenir 30''. Attention à ce que votre appui soit solide et que vos pieds ne glissent pas !

4/ La planche : Dos bien à plat, ni cambré, ni fesses en l'air ! Coudes sous les épaules

5/ Squats : descendre en position chaise en conservant le dos droit sans se plier vers l'avant, aidez-vous en plaçant les bras devant à la descente.

6/ Double crunch : On amène les coudes et les genoux au-dessus du ventre, et on reprend la position de départ : dos au sol et jambes à 45°

7/ Fentes avant sautées : Un pas en avant, descendre sur l'appui à 45° et repousser vers le haut en sautant légèrement, conservez le dos droit. Alternier fente sur jambe droite puis sur jambe gauche

8/ Pompes araignées : Attention DURE !! Conserver bien le dos à plat

9/ Rameur : Bien assis sur les os iliaques des fesses. Les mains sous les genoux, on amène les jambes vers le torse avec ses bras et on repousse les jambes vers le sol sans les poser.

11/ Chaise au mur : dos droit contre le mur

12/ Triceps : Mains un peu plus écartées que la largeur des épaules, amenez le torse vers le sol, Sans écarter les coudes et en gardant le dos plat.

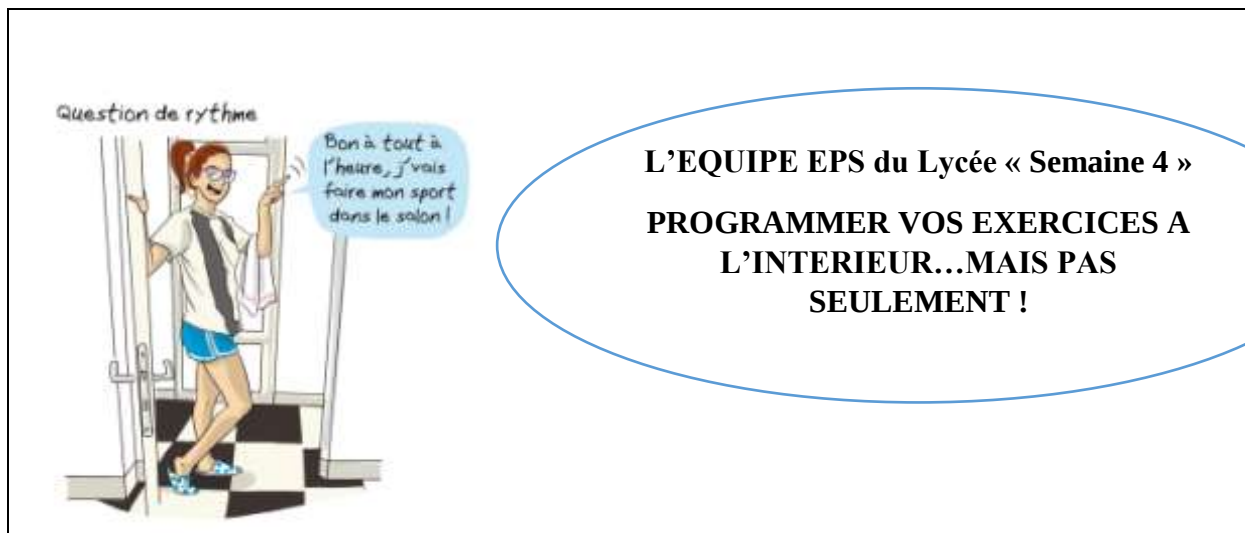
J'AI TENU DE FAIRE DU SPORT, JE DOIS ÊTRE ALLÉGIÈRE. PARCE QUE JUSTE APRÈS MON KANGAL EST DEVENU TOUT ROUGE, J'ÉTUIS EN SUEUR ET MON CŒUR BATTAIT TRÈS VITE.



3 séries c'est bien!
Tenez les 30'' même si vous ne faites pas beaucoup de répétitions.
Pensez à boire de petites gorgées d'eau et à vous étirer à la fin de votre séance.
ALLEZ COURAGE !!



JUMPING JACK 10 	Chaise au mur 11 	Triceps et Pectoraux 12 	Corde à sauter ou montée de genoux 1 
Biceps + ceinture scapulaire 9 	CIRCUIT TRAINING COMPLET 30" D'EFFORT – 30" DE RECUPERATION 2 à 5 séries 2' de repos entre chaque série LISEZ bien les conseils sur la Fiche 1 Echauffez-vous avec des mobilisations articulaires Pensez à boire et étirez-vous !		Squats avec banc 2 
Pompes araignées 8 			Dips 3 
Fentes avant sautées 7 	Double crunch 6 	Squats 5 	Gainage ventral 4 



La situation inédite du confinement nous oblige à modifier notre organisation, c'est aussi l'occasion de développer notre autonomie dans la gestion de notre temps, d'être imaginatif.

Nous espérons que vous avez programmé quelques séquences d'activités physiques dans votre organisation de chaque jour ou de votre semaine.

Le bide



½ heure par jour pour les plus sportifs d'entre vous !
Le matin pour se dynamiser avant d'attaquer les cours en ligne ou, le soir pour évacuer toutes les tensions de la journée, pour vous détendre, en musique et dans la bonne humeur (pas trop fort la musique, pensez à vos voisins !).

Essayez de varier au maximum pour lutter contre l'ennui de la répétition mais sachez quand même que les répétitions sont aussi un moyen : D'affiner vos sensations,

D'apprendre à mieux connaître votre corps,
Un moyen de perfectionner les exercices pour qu'ils soient plus efficaces.

Le fait d'allonger le nombre de séries chaque semaine, d'enchaîner plus d'exercices est

Une preuve de progrès qui devrait entretenir votre motivation.

N'hésitez pas à piocher dans les différents circuits pour composer le vôtre, ajoutez ceux que vous connaissiez déjà, soyez créatifs...

Nous poursuivons donc nos mises en ligne pour aiguïser votre curiosité, pour vous encourager à continuer dans la mesure de vos possibilités et de votre environnement et ainsi tenter de combattre le stress, l'ennui, et la morosité du moment

Ne relâchons pas nos efforts, respectons les consignes, tous responsables pour gagner au plus vite la bataille contre le Covid 19 !

BON COURAGE A TOUS ET BRAVO A CEUX QUI RESTENT CHEZ EUX!

.....

Cette semaine, on pense que ... cela commence à être difficile !!
--

Alors, nous vous proposons de petits exercices très simples à faire tranquillement, dans n'importe quelle position .Il suffit de POSER SES MAINS !

Pratiques issues du Jin Shin Jyutsu = Flux guérisseurs

On touche en même temps deux points de l'organisme, qui sont en général des serrures énergétiques.

On sent comme un chatouillement, un flux intérieur ou une pulsation équilibrée. **Chacun le sent d'une façon différente.** Tout ce que vous avez à faire, c'est d'appuyer vos mains sur ces points. On peut dire que ce que vous faites consiste à aider vos piles à se recharger.

1. Favoriser le système immunitaire et libérer les tensions du dos :



Posez la main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'aine gauche. Inversez les mains puis passez à l'autre côté. (L'aine est la partie du corps, localisée à la jonction de la cuisse et du tronc)

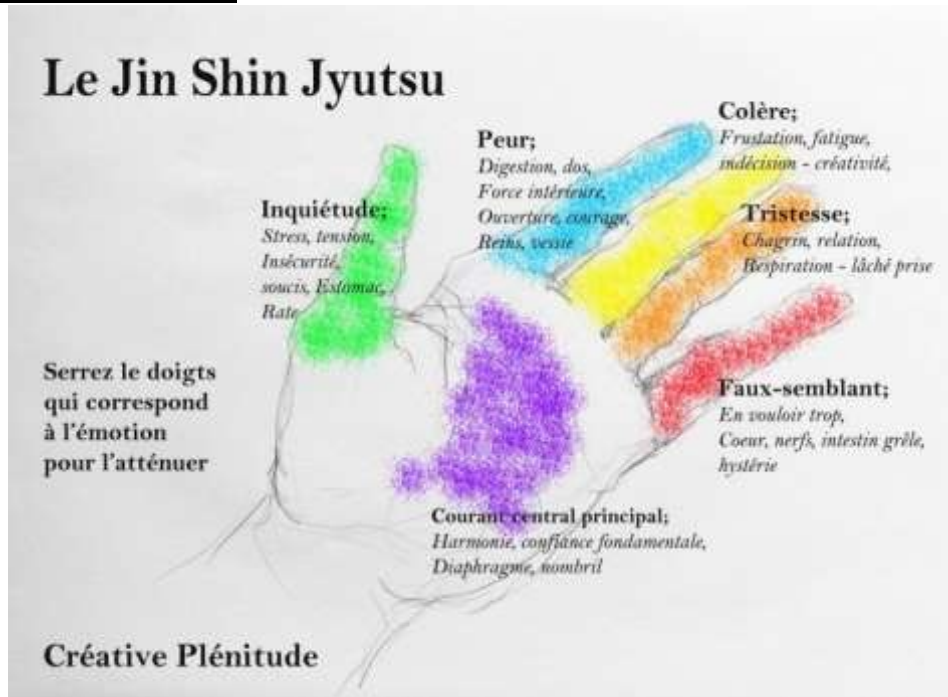
Durée : entre 10 et 20 minutes.

(5' au début, c'est déjà très bien / Vous vous sentirez de mieux en mieux)

2. Lutter contre le gonflement abdominal et les congestions de poitrine :

Posez la main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'ischion gauche. Puis inversez les mains. (L'ischion est un des 3 os qui constitue le bassin .En position assise, c'est lui qui supporte le poids du corps)
Durée : entre 10 et 20 minutes.(5mn au début)

3. Calmer et revitaliser :



Posez le pouce droit sur la pulpe de l'auriculaire et de l'annulaire gauches, posez les autres doigts de la main droite sur le dos de l'auriculaire et de l'annulaire gauche. Inversez ensuite les mains. Appuyez doucement et restez ainsi 5mn... 10mn ... Ressentez ...

4. Inspirer l'abondance (en cas de frustration et de fatigue quotidienne)

Posez le pouce droit sur le dos du majeur gauche et posez les autres doigts de la main droite sur la pulpe du majeur gauche. Inversez ensuite les mains. Appuyez doucement et restez ainsi 5 ...10mn ... Ressentez ...

Quand la tête est trop pleine : S'asseoir quelques minutes sur ses mains.

INCROYABLE MAIS VRAI ! - ça fait redescendre les pensées localisées en haut du corps, vers les pieds, lieu d'expulsion...

Au début, vous mettez le chronomètre (pour vous situer un peu dans le temps) puis, vous arriverez à vous concentrer et à vous relâcher n'importe où ... !

BON COURAGE !

.....

DES ABDOMINAUX : OUI ... !! MAIS SANS SE FAIRE MAL AU DOS



VOICI 5 EXERCICES SIMPLES,

Qui vous permettront de tonifier votre sangle abdominale sans vous faire mal au dos



1. **En position assise !**

Si vous êtes obligé(e) de passer beaucoup de temps assis, faites régulièrement cet exercice :

- calez-vous au fond du siège, genoux à la hauteur des hanches.
- APPUYEZ fortement sur les ischios (les os pointus sur lesquels vous êtes assis) sur le siège en EXPIRANT , pendant que vous POUSSEZ le sommet de la tête vers le plafond , nuque droite .

Il est essentiel de faire ces 2 efforts en même temps .Si vous ne poussez que sur les fesses, vous vous tassez et si vous ne poussez que sur la tête, vous creusez le bas du dos .

Il faut réussir à « ELOIGNER LES 2 EXTREMITES ».

- Tout est bon : colonne vertébrale gainée + abdos les plus bas rentrés + massage viscéral intense + chaleur en bas du dos + Circulation du sang dans la colonne vertébrale

2. Exercice « abdos-fessiers - périnée » :



Allongé sur le dos, bien étiré, croisez les chevilles, tirez bien les pointes de pieds vers le visage,
jambes tendues.

Cherchez à tourner les fémurs vers l'extérieur comme pour décroiser les chevilles alors que les pieds restent bloqués et résistent.

Vous allez sentir : les fessiers se contracter- le bassin basculer- la partie basse des abdos (le transverse) se contracter- le périnée se fermer ... on a tout bon !

Il faut bien rentrer son ventre (on peut contrôler avec une main dessus : surtout ne pas projeter le ventre vers le plafond) et sans laisser les genoux se plier.

Comptez 10 x 10 secondes par exemple d'un côté puis de l'autre (changement de pied dessus)

3. **« Plus puissant » mais toujours bien placé :**

Allongé sur le dos, pliez la jambe droite et placez le pied gauche à plat sur le genou (en bas de la cuisse) Placez votre corps bien aligné , les 2 jambes dans l'axe .

- Mettez vos deux mains en appui sur le bas de la cuisse gauche (tout au bout , en avant du genou gauche)
- Inspirez, puis
- Pousser sur votre genou gauche, en expirant , avec les deux mains 5 secondes (un peu plus ensuite , en fonction de vos progrès à l'expiration lente)
- Relâcher Inspirez et ... Recommencez
- 10 fois d'un côté par exemple puis 10 fois de l'autre côté.

Cet exercice n'est pas fatigant mais il faut bien se concentrer sur ce qui se passe.

Le ventre est absorbé et la colonne vertébrale s'allonge.



4. **La série un peu plus dynamique :**

Toujours sur le dos, dos bien collé au sol : montez vos 2 jambes serrées à 90°, pointes de pieds tendues

Faites 100 petits battements d'avant en arrière, jambes bien tendues

Soufflez

Faites 100 petits battements en croisant les pieds devant et derrière. Jambes bien tendues

Soufflez

Vous pouvez terminer en dessinant de petits cercles, jambes bien serrées et tendues, 50 d'un côté puis 50 de l'autre.

Vous faites les séries que vous pouvez faire.

5. L'exercice complet par excellence : La planche



Tenez 1 min (ou 2x30 secondes pour commencer - Petit à petit, essayez 3 ou 4 x 1 min)

Face au sol, en appui sur les coudes pliés (coudes bien sous les épaules) et les pieds fléchis .

- Bien contracter le ventre, pousser le bassin vers la rétroversion, laisser la nuque souple et tendre les jambes .
- Ne pas CAMBRER - ne pas laisser les fesses pointées vers le haut. Le dos est bien à plat, le corps bien droit.

Arrêtez les séries si vous sentez des douleurs dans le dos : c'est que vous êtes mal placé !

Un conseil pour tous les jours :

Le plus possible et le plus souvent possible :



Rentrer votre nombril avec l'idée qu'il va toucher la colonne vertébrale.

Cette position tonique place votre corps dans une posture convenable et efficace et vous soulagera de vos douleurs dorsales tout en raffermissant votre ventre

UN fondamental !! A faire à n'importe quelle occasion ! Ou en fin de séance :

- Se mettre une musique douce, entre 5 et 10mn (ne pas aller jusqu'aux fourmis dans les pieds)
- S'installer contre un mur, fesses collées contre le mur, poitrine vers le plafond
- Poser les 2 jambes bien tendues contre le mur, pieds fléchis vers soi
- Fermer les yeux et ouvrir les bras au sol, paumes vers le ciel. Cherchez la position qui vous fait du bien (le long des cuisses, derrière la tête...)
- Laisser faire ...laisser partir votre esprit Le dos se détend, s'allonge et vous vous redonnez de l'énergie

