

Education physique

Quelques idées pour rester en mouvement



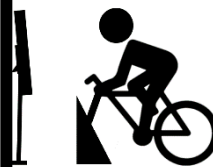
En plein air

Vélo, course à pied, marche active, corde à sauter...



À domicile

Renforcement musculaire, vélo d'appartement, danse...



Education physique : Quelques idées pour rester en mouvement

Introduction :

Pour respecter les recommandations actuelles, voici un panel d'exercices à réaliser seul ou en duo à l'intérieur ou en plein air. Selon les instructions, il est demandé de pratiquer l'activité à intensité faible ou modérée sans rentrer dans ses réserves. La prise du pouls ou l'utilisation d'un cardiofréquencemètre peuvent vous aider à signaler vos limites.

- Pour les garçons, la limite est fixée à $220 - \text{l'âge}$ (Ex : j'ai 16 ans : $220 - 16 = 204$ de FC Max)
- Pour les filles, la limite est fixée à $226 - \text{l'âge}$ (Ex : j'ai 16 ans : $226 - 16 = 210$ de FC Max)

Ce dossier vous proposera des activités pratiques pour entretenir sa condition physique dans deux domaines bien précis :

1/ L'endurance



2/ Le renforcement musculaire et la souplesse



Repères théoriques :

La **Fréquence cardiaque** (FC) est le nombre de battements effectués par le cœur en 1 minute.

La **Fréquence cardiaque au repos** dépend de la condition physique de l'exécutant(e).

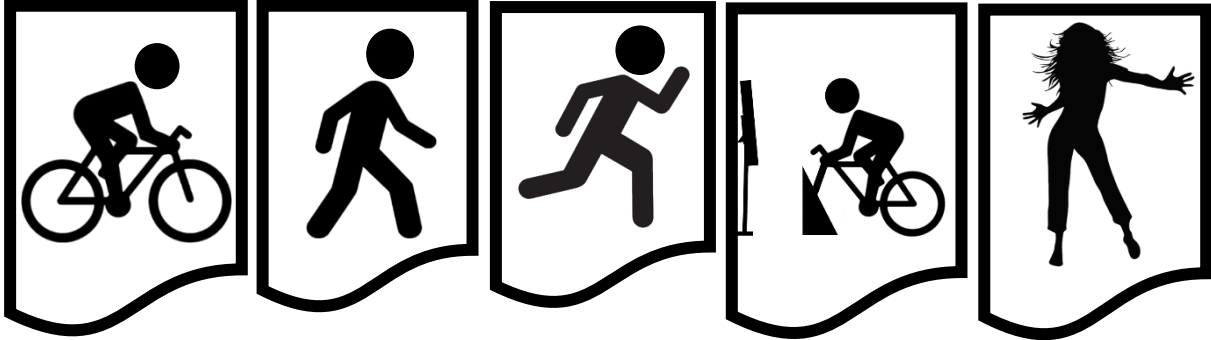
La **Fréquence cardiaque maximale** (FC Max) est un seuil qui nous permet d'établir des charges de travail en fonction de ce qu'on veut développer comme « aptitudes ».

Dans le cas d'un objectif d'endurance, il est recommandé de soutenir son effort aux alentours des 70% de FC Max. Selon le contexte sanitaire actuel, il est conseillé de ne pas dépasser ce seuil.

Education physique : Quelques idées pour rester en mouvement

En pratique :

Voici quelques activités d'endurance orientées dans un objectif de santé.



Ces exemples peuvent se pratiquer à l'intérieur ou en plein air :

- Vélo
- Vélo d'appartement
- Course à pied
- Marche active
- Tapis
- Danse

Voici quelques activités de renforcement musculaire et de souplesse à réaliser seul(e).



Ces exemples peuvent se pratiquer à l'intérieur ou en plein air :

- Renforcement musculaire
- Etirements
- Corde à sauter
- Gym douce
- Gainage
- Swiss Ball

Education physique : Quelques idées pour rester en mouvement

Rappel :

Avant de commencer, il est préférable de s'échauffer. Une activation cardio-musculaire peut se réaliser en course sur place, avec une corde à sauter ou avec quelques pas de danse.

Il est vivement conseillé de changer régulièrement de groupe musculaire. Un travail récurrent basé sur le même muscle risque d'entraîner de la fatigue, voire de la tétanie si l'exécutant n'est pas habitué. Il est donc important de construire un programme balayant plusieurs parties du corps.

Par exemple : Commencer par les abdominaux, passer aux biceps, ensuite renforcer les quadriceps et puis recommencer le tout. Cela permet à chaque groupe musculaire de se reposer durant la rotation.

1/ Echauffement



2/ Renforcement musculaire



Ou



Ou



...

Education physique : Quelques idées pour rester en mouvement


Des pistes pour se prendre en main :

Cette partie vise à donner une idée de proportion dans les activités proposées. Il va de soi qu'un sport n'est pas l'autre et que la durée sera fonction de la charge de travail. Dans **une optique de santé**, ces chiffres sont des repères pour permettre aux jeunes de **découvrir leurs goûts** et possibilités et de **se prendre en main** dans l'activité qui leur convient le mieux.

Ces valeurs sont distinguées en 3 niveaux pour être au plus proche des élèves. Rien ne les empêche de passer d'un niveau à l'autre en fonction de leur progression ou de leurs possibilités.



Par exemple : Un élève peut être « niveau 2 » en vélo et « niveau 1 » en danse.

Pour répondre aux recommandations en terme de **volume d'activité physique**, ces suggestions sont formulées par **3 séances/semaine** à leur meilleure convenance.





En vélo :

- Niveau 1 : 3 x 40 minutes
- Niveau 2 : 3 x 60 minutes
- Niveau 3 : 3 x 90 minutes




En course à pied :


- Niveau 1 : 3 x 12 minutes
- Niveau 2 : 3 x 15 minutes
- Niveau 3 : 3 x 30 minutes



En marche active :

- Niveau 1 : 3 x 45 minutes
- Niveau 2 : 3 x 90 minutes
- Niveau 3 : 3 x 120 minutes







En danse :

Niveau 1 : Danser 4 x 1 musique (+-3 min)

Niveau 2 : Danser 6 x 1 musique (+-3 min)

Niveau 3 : Enchaîner plusieurs musiques* 


*Le but ici étant d'utiliser la danse pour entretenir la forme et non d'apprendre le rythme.



En course et marche* :

Niveau 1 : 3 min + 1 min + 3 min + 1 min + 3 min




Niveau 2 : 4 min + 1 min + 6 min + 1 min + 4 min

Niveau 3 : 6 min + 2 min + 6 min 

* Si on fait le choix de cette activité, il est conseillé de la pratiquer tous les jours

Planning d'une semaine

Tableau pour un profil d'élève « **niveau 1** »

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						
	Course		Course			Vélo
	12 min		12 min			40 min

Dans ce cas précis, l'élève a décidé de faire deux sorties en course à pied et d'aller une fois rouler à vélo le dimanche dans sa première semaine. A titre d'exemple, cette grille montre qu'on peut passer d'une activité à l'autre tant qu'on respecte les proportions suggérées et les recommandations du contexte actuel (Seul ou en duo, pas au-delà des limites physiologiques).