

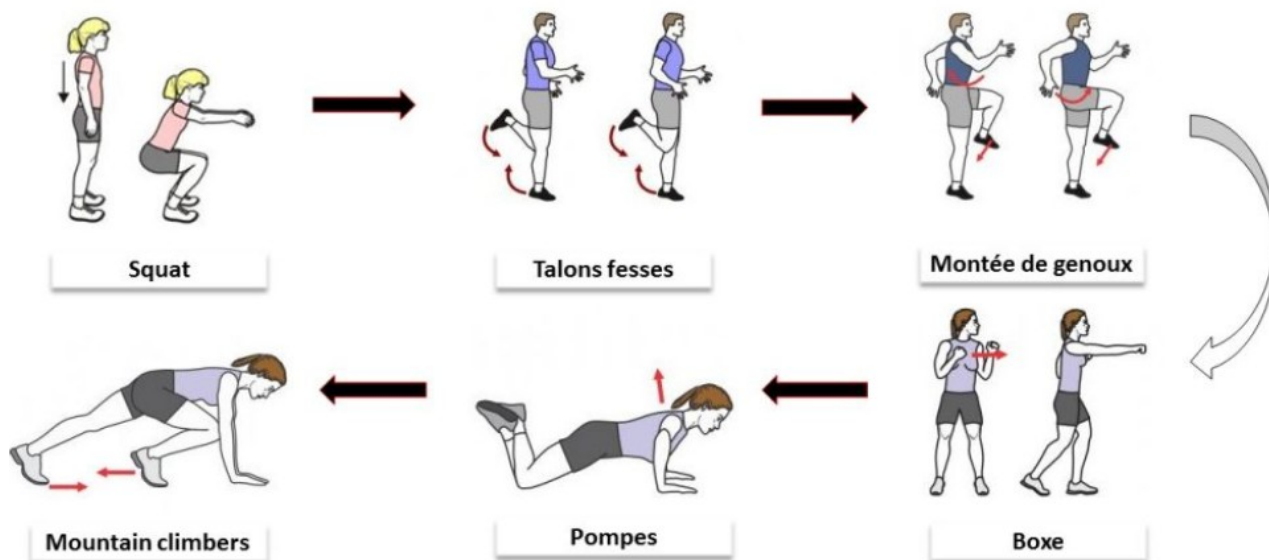
Bonjour à tous !

En cette fin de première semaine de confinement, je vous envoie quelques petits conseils et exercices pour avoir une activité physique basique. Je vous conseille de les faire avec l'ensemble des personnes confinées avec vous:

Proposition 1 :

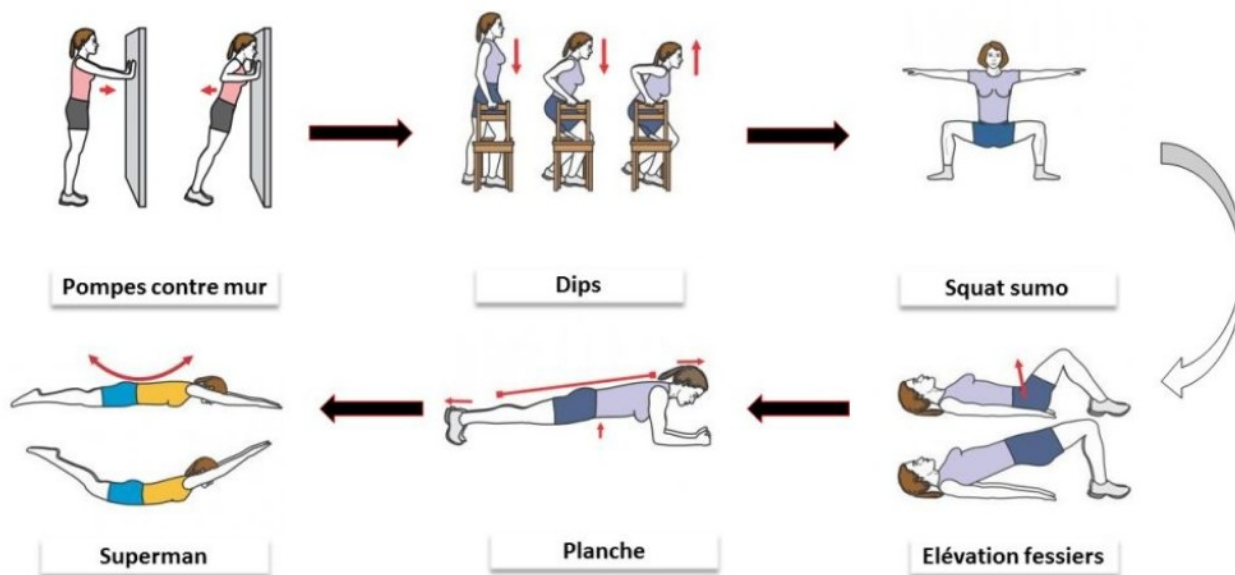
Circuit A :

5 tours – 30 sec d'effort – 15 sec de repos



Circuit B :

5 tours – 15 répétitions – 30 sec de repos



Adapter le nombre de TOUR à votre ressenti, au début 2 tours peuvent suffire :

- je ne fais jamais de sport = 2 tours
- je ne fais que de l'EPS = 3 tours
- je fais du sport en club = 4 ou 5 tours.

Les exercices proposés ci dessus ont été copiés sur internet, vous pouvez en trouver beaucoup d'autres par vous mêmes si vous le souhaitez(et pouvez). Mot clé : « circuit training ». Sachez que ceux ci sont déjà une très bonne base.

Proposition 2 :

En fonction de votre logement :

Course dans le jardin ou corde à sauter **environ 5 minutes**.

Circuit A **ou** B au choix.

En fonction de votre cadre de vie :

Jeux traditionnels et/ou sportifs

Avec les autres personnes de votre logement et des jeux à votre disposition :

Environ 15 minutes (activité au choix).

Partie de Palet- Pétanque – Molky – Fléchettes...



Ping Pong – Trampoline...

Jonglages avec balles (tennis, jongleries, rouleaux de papier toilettes, mouchoirs...)



Chamboule tout (puiser dans les stocks de papier de toilettes pour les cibles...)



Retour au calme

Avec un jeu de société et/ou de cartes.



L'objectif de ces propositions est de bouger en fonction de vos possibilités, se changer les idées, échanger et partager un moment convivial avec les autres personnes de votre lieu de vie !

Vous pouvez bien entendu faire ces activités tous les jours sans risque ! Je vous enverrai d'autres propositions de circuits training si vous le souhaitez.

Bon courage et prenez soin de vous et de vos proches.