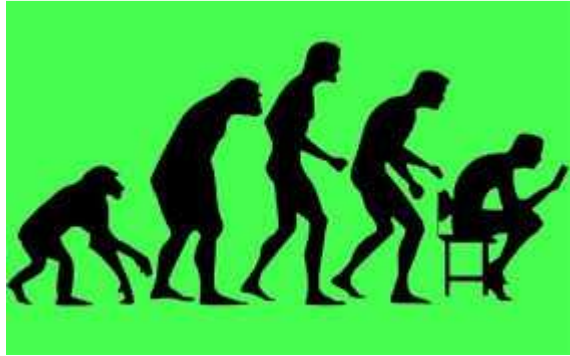


# PENSEZ A BOUGER



Même confiné, pensez à faire de l'exercice



## *Se maintenir en forme, pourquoi ?*

- Evacuer le stress, se changer les idées, sortir de la routine.
- Diminuer les problèmes au niveau cardiaque.
- Sans activité physique, le risque est d'augmenter les toxines.
- Eviter le grignotage au cours de la journée.

## *Comment ?*

Confinement oblige, nous vous proposons quelques exercices réalisables chez vous sans matériel, le mieux serait d'y consacrer 15 à 30 minutes selon l'intensité.

Il suffit de se chronométrer :

- Soit en réalisant le plus de répétition possible d'un exercice pendant 30 secondes et récupérer pendant 20 secondes.
- Soit en effectuant plusieurs séries de 10 répétitions avec une alternance temps de travail (1série) et temps de repos (temps réalisé pour effectuer une série).

Pensez à aérer les pièces et à bien boire de l'eau.

Voici des exemples d'exercices (cette liste est loin d'être exhaustive : sites à consulter sur <https://www.youtube.com> et applications à télécharger sur Android ou iPhone ex : 7 minutes work out ...).

Terminez par des étirements.

Bon courage à toutes et à tous.

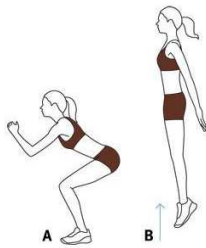
Prenez soin de vous.

Les professeurs d'EPS.

## Exercices



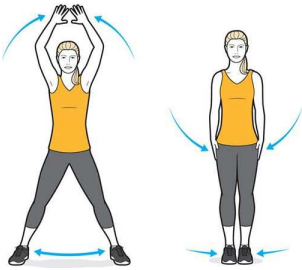
squat



jump squat



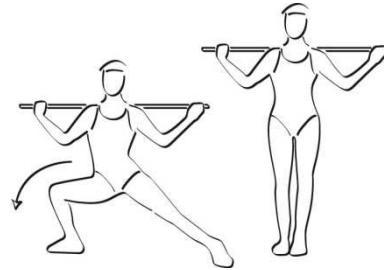
courir sur place



jumping jack



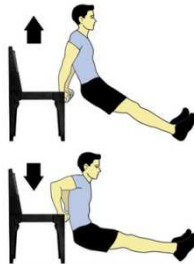
fentes avant



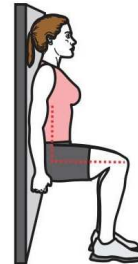
fentes latérales



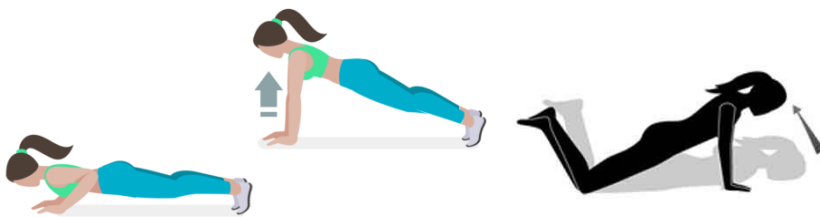
dips jambes fléchies



dips jambes tendues



chaise



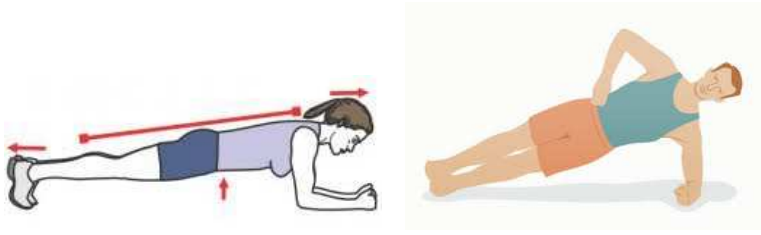
différentes pompes



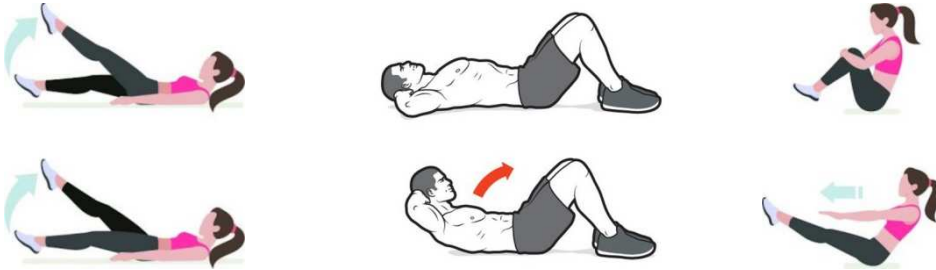
quadriceps



montée escaliers



gainage



Abdominaux

**MON PROGRAMME DE LA SEMAINE**

Activités Jour	Course sur place	Squat	Dips	Jumping Jack	Pompes	Gainage	Abdominaux
Lundi	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							

**1** correspond à une série de 10 répétitions ( ex :10 squats ) ou le maximum de répétitions en 30s .