



### **Le sport en cette période de confinement doit être un plaisir.**

On ne sort plus trop souvent de chez nous, mais il ne faut pas abandonner la pratique du sport pour autant, il faut juste adapter sa pratique. La loi l'autorise, on peut sortir 1 heure pour marcher ou courir à proximité de son domicile. La priorité est au confinement. Dans ce cas il faut se convertir au sport à la maison.

### **Sans sortir, comment faire du sport ?**

Cela est simple, même dans un espace très réduit .Il n'y a besoin d'aucun matériel, ni d'application spécialisée même si cela peut nous encourager.

### **Que faire ?**

Si vous avez :

- une corde, sautez, très pratique et excellent pour le cardio,
- .des escaliers ? Redescendez-les, montez- les.
- Vous voulez soulever des poids ? Remplissez une bouteille d'eau ou de sable pour faire un haltère.
- Sinon, quelques abdos, des pompes, du gainage.

Il n'y a besoin ni de place, ni de matériel pour cela.

Au téléphone, marchez, juste le fait de se lever et faire les cent pas dans la maison est déjà de l'exercice physique indispensable.

### **Combien de temps par jour ?**

Il est conseillé 30 minutes par jour pour un adulte. Ce n'est pas obligatoirement en 1 fois. Cela peut être 5-10 minutes le matin, 5 minutes plus tard et encore 5-10 minutes dans la soirée, à son rythme, selon sa condition physique, sa disponibilité et son envie.

## **Faut t-il en faire tous les jours ?**

Cela ne doit pas être une contrainte. On doit faire du sport en fonction de son envie ou besoin du moment. Cela doit avant tout rester un plaisir à condition de ne pas avaler un paquet de chips à la place de l'activité.

## **Pourquoi s'imposer un peu de sport ?**

Pour garder la forme, pour passer le temps, car beaucoup de personnes vont finir par s'ennuyer. C'est aussi un bon moyen-peut être le meilleur pour décompresser, se lever la tête en ces temps difficiles.

**L'équipe des éducateurs sportifs de la ville du Vauclin vous propose quelques exercices à faire à la maison. Pas besoin d'équipements spécifiques, vous utilisez une salle de votre appartement, votre véranda etc...**

Une fois que vous êtes installés, short ou en jogging, nous pouvons commencer.

Vous allez enchaîner 8 exercices

### **1 - MONTÉES DE GENOUX**

L'exercice des montées de genoux consiste à courir sur place; c'est un exercice de cardio très efficace qui va faire travailler aussi les jambes et les abdominaux.

**30 sec. suffisent, pour s'échauffer !**



## 2 - POMPES

Pas de séance cardio efficace sans une bonne série de pompes ! L'exercice est connu de tous, mais nombreux sont ceux à mal exécuter les pompes. Variante avec les genoux au sol si c'est trop difficile pour vous.

**30 secs. - faire le maximum de répétitions**



## 3 - BURPEES

Les burpees sont divisées en 4 étapes, ce qui permet de se muscler la plupart des groupes musculaires avec un seul exercice, et développer ses capacités aérobiques.

**1min - faire le maximum de répétitions**



## 4 - JUMPING JACKS

Un exercice très simple mais efficace pour le cardio : Pieds joints, vous devez sauter en élevant les bras et en écartant les jambes. Essayez de garder un rythme soutenu !

**30sec - faire le maximum de répétitions**



## 5 - PLANCHE

C'est bon pour le gainage et les abdos.

**1min - si possible**



## 6 - MOUNTAIN CLIMBERS

Le mountain climber (ou exercice du grimpeur) va permettre de travailler de façon dynamique les membres inférieurs de votre corps mais aussi la sangle abdominale (gros boudin) et les membres supérieurs de votre corps.

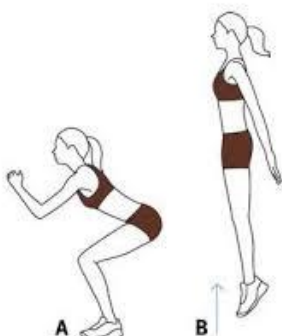
**30sec - faire le maximum de répétitions**



## 7 - SQUATS SAUTÉS

Enchaîner les répétitions à un rythme rapide pour faire travailler le cardio.  
Pour intensifier le cardio : faites un saut lors de la remontée.

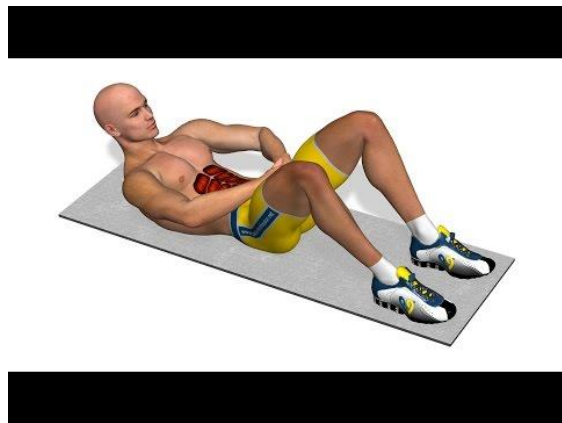
**30sec - faire le maximum de répétitions**



## 8 -CRUNCHS

Pour terminer un exercice spécifique visant les abdominaux. Le crunch est le plus connu, et il existe de nombreuses variantes. Choisissez celles qui vous convient.

**30sec - faire le maximum de répétitions**



## Récapitulatif

---

1. 30 sec - Montées de genoux
  2. 30 sec - Pompes
  3. 1 min - Burpees
  4. 30 sec - Jumping jacks
  5. 1 min - Planche
  6. 30 sec - Mountain climbers
  7. 30 sec - Squats
  8. 30 sec - Crunchs
- Soit un total de 5 minutes.

Répétez donc cet exercice 2 fois pour faire 10 min, il faut ajouter les 5 minutes d'échauffement.

Entre les deux séries, il est vivement conseillé au moins 1 minute de recuperation.

Vous pourrez faire ce circuit cardio tous les jours si vous le souhaitez.

Le mieux serait de poursuivre les exercices 3 fois par semaine. Cela vous fait un entraînement complet sur seulement 30min/semaine...

**Et vive le sport, c'est bon pour la santé.**

Vous pouvez apporter des variantes au programme initial en l'adaptant tout en gardant que quelques exercices.

Essayez néanmoins de faire en sorte que votre séance ne soit pas inférieure à 8-10min. SI vous retirez des exercices en gardant les mêmes temps d'exécution, faites alors 3 séries au lieu de 2. (Par exemple 3 séries de 3min = 9min, c'est ok).

Un dernier conseil allez-y doucement. Et à la semaine prochaine pour d'autres exercices.

Une fois que le confinement sera levé et les autorisations accordées, nous allons pouvoir poursuivre nos cycles sportifs (marches, exercices, aquagym..).

Cela a été un plaisir pour nous de travailler avec vous.

**Alfredo, Philippe et Pipo**

---