

Je bouge en quarantaine – cahier d'exercices

Règles du jeu :

1. Ne joue à ce jeu qu'en cas d'absence de symptôme.
2. Lance le dé et avance le nombre de case correspondant.
3. Effectue l'exercice indiqué par le numéro. Plusieurs choix s'offrent à toi :
 - A. Conseillé pour le primaire : 30 secondes d'exercice.
 - B. Conseillé pour le secondaire I : 45 secondes d'exercice.
 - C. Conseillé pour le secondaire II : 60 secondes d'exercice.
4. Des **flèches vertes** te permettent d'avancer plus rapidement et des **flèches rouges** te font revenir en arrière.
5. Si tu parviens à réaliser le défi AFEPS sur les cases  , avance directement sur la prochaine case .
6. Le premier à terminer la partie a gagné ! Bon entraînement !

Descriptif des exercices et matériel nécessaire :

1 – Soulever de poids (assis sur une chaise + 2 bouteilles de même volume)

POSITION DE DÉPART



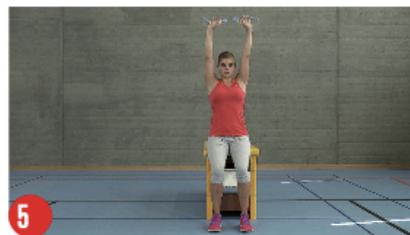
Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Tenir des bouteilles de PET pleines à la hauteur des oreilles, de chaque côté de la tête. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire monter les bouteilles de PET en décrivant un demi-cercle. En haut, les bouteilles ne devraient pas se toucher. Les coudes restent tournés vers l'extérieur.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre ensuite lentement jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur des oreilles. Mouvement continu.

2 – Développé couché (couché par terre, jambes pliées + 2 bouteilles de même volume)

POSITION DE DÉPART



Couché sur un banc, sur le dos. Les pieds au sol de chaque côté. Tête reposée. Tenir des bouteilles de PET pleines sur les côtés, à la hauteur des épaules. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire monter les bouteilles verticalement.

POSITION D'ARRIVÉE



Les redescendre ensuite lentement jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur des épaules. Mouvement continu.

3 – Double battement des mains (position debout ou assis sur un tabouret)

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Haut du corps droit avec une inclinaison
avant d'env. 45°.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Frapper les mains devant et derrière la
poitrine.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

4 – Jonglage (balles de tennis ou avec des paires de chaussettes en boule)

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Jongler avec plusieurs balles.

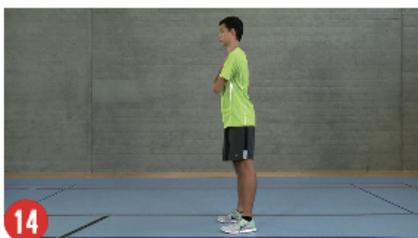
POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

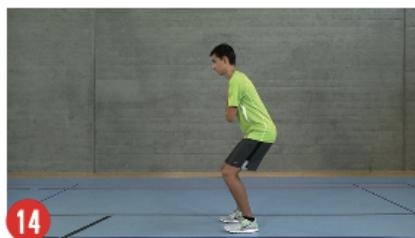
5 – Flexion des genoux

POSITION DE DÉPART



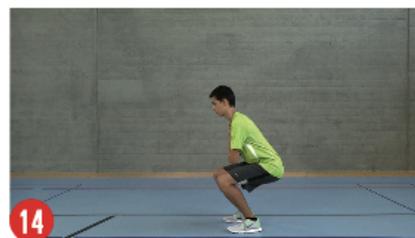
Debout. Pieds écartés (largeur du bassin).
Dos toujours droit. Bras croisés sur le torse.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Déplacer les fesses vers l'arrière et le bas
tout en pliant les genoux. Appuyer surtout
sur les talons. Plier les genoux jusqu'à
environ 90°.

POSITION D'ARRIVÉE



Étendre les jambes lentement. Mouvement
continu.

6 – Marathon pédestre

EN GÉNÉRAL



RÉPÉTITIONS



Marcher sur le sol en adoptant différents styles:

- Marche sur le côté extérieur des pieds. Lever les côtés intérieurs.
- Marche sur le côté intérieur des pieds. Lever les côtés extérieurs.
- Marche sur les talons. Lever l'avant du pied.
- Marche sur la pointe des pieds. Garder les talons en hauteur.

Parcours: env. 5 mètres

Pour chaque style de marche:

2 séries de 2 x 5 mètres

Temps total de cet exercice: 4 minutes

7 – Télémarch

POSITION DE DÉPART



Fente en avant, au sol. Pied avant à plat sur le sol. Jambe avant légèrement fléchie. Pied arrière sur les orteils. Jambe arrière presque tendue. Bras relâchés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Plier les genoux avant et arrière jusqu'à ce que le genou arrière touche presque le sol. Le haut du corps descend tout en restant bien droit.

POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement le torse vers le haut. Ne jamais tendre complètement le genou avant. Mouvement continu.

8 – Soulever la hanche (léger) (tapis de yoga ou linge au sol)

POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies. Bras relâchés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever le bassin de manière à former une ligne droite allant des genoux jusqu'aux épaules.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement continu.

9 – Soulever la hanche (intensif) (tapis de yoga ou linge au sol)

POSITION DE DÉPART



Sur le dos. Plier une jambe. Lever et tendre l'autre. Bras relâchés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Soulever le bassin de manière à former une ligne droite allant du genou de la jambe levée jusqu'aux épaules.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

10 – Balance

POSITION DE DÉPART



Debout sur une jambe sur le sol. Bras relâchés le long du corps. Lever l'autre jambe à l'horizontale.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre la jambe vers l'arrière. En même temps, pencher tout le haut du corps vers l'avant et étirer les bras sur les côtés.

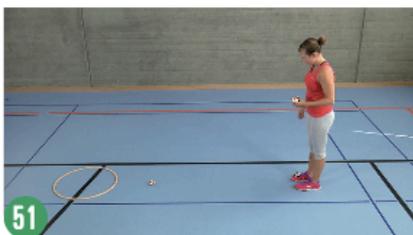
POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et répéter le mouvement. Changer ensuite de côté.

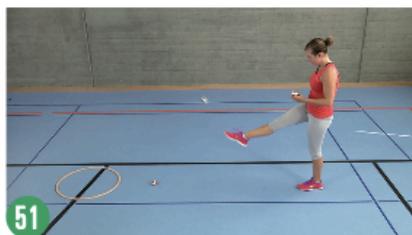
11 – Lancer ciblé (balle ou paire de chaussettes en boule + linge au sol)

POSITION DE DÉPART



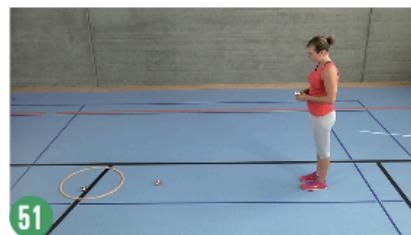
Debout.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer une balle en tissu sur le dos du pied et tenter de la lancer dans le cercle.

POSITION D'ARRIVÉE



Plusieurs répétitions. Changer ensuite de pied.

12 – Abdominaux latéraux (tapis de yoga ou linge au sol)

POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies. Étendre les bras d'un côté.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Monter les bras le long de la jambe. Le tronc suit le mouvement des bras.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement les bras le long de la jambe. Le tronc s'abaisse aussi lentement sans jamais entièrement toucher le sol. Mouvement continu. Changer ensuite de côté.

13 – Cobra (tapis de yoga ou linge au sol + balle de tennis ou paire de chaussettes en boule)

POSITION DE DÉPART



Sur le ventre. Étirer les bras de côté.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Lever la tête et le torse. Faire rouler une balle de tennis d'un côté vers l'autre, devant le torse.

Attention: En présence d'hyperlordose lombaire, lever légèrement la tête et le torse et maintenir la position, regard dirigé vers le tapis. Les bras sont tendus au-dessus de la tête.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre le torse sur le sol. La tête reste en permanence en hauteur. Mouvement continu.

14 – La grenouille (tapis de yoga ou linge au sol)

POSITION DE DÉPART



Sur le dos. Bras tendus vers le haut et jambes vers le bas, à plat. Tête sur le sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Ramener les bras vers le milieu du corps en commençant par les coudes. Plier et soulever les jambes en rapprochant les talons des fesses. La tête suit le mouvement des bras.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

Source : toutes les illustrations sont issues du site www.activdispens.ch (février 2021)

Le défi AFEPS :



Tu veux pouvoir avancer à la case AFEPS



suivante ? Pour ce faire, **tu dois réussir l'exercice suivant :**

1. Pour l'école primaire : aller toucher **8 portes différentes** du logement dans lequel tu habites **en moins de 40 secondes** (la porte d'entrée principale compte également). Si tu as moins de portes à disposition (5 par exemple), touche une fois chaque porte ($5 \times 1 = 5$) puis trois portes différentes ($3 \times 1 = 3$). Total : 8 portes également. Si tu as plus de 8 portes à disposition, choisis celles que tu souhaites toucher.
2. Pour le secondaire 1 : idem que pour l'école primaire, mais en devant toucher **11 portes**. Rappel : il faut toucher **en premier** une fois chaque porte avant de pouvoir retoucher une ou plusieurs portes si nécessaire (y compris s'il y a des portes à un étage ou au sous-sol dans une maison).
3. Pour le secondaire 2 : idem que pour l'école primaire, mais en devant toucher **14 portes**. Rappel : il faut toucher **en premier** une fois chaque porte avant de pouvoir retoucher une ou plusieurs portes si nécessaire (y compris s'il y a des portes à un étage ou au sous-sol dans une maison).

Attention : règles de sécurité

1. Pour tous : n'effectue pas ce challenge en chaussettes (mais à pieds nus ou en chaussures).
2. Pour l'école primaire : réalise ce challenge en touchant les portes qui se trouvent sur un même étage.
3. Pour le secondaire 1 et 2 : ne prends pas trop de risques dans la cage d'escaliers si tu en as une.