

## **FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE EN TEMPS DE CONFINEMENT**

### **CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES :**

- ***Aucune sensation de douleur ne doit apparaître, il peut y avoir des sensations inconfortables de travail (chaleur, picotement, muscle endolori)***
- ***Les différents exercices physiques doivent être reproduits en respectant le placement des différentes parties du corps scrupuleusement (placement du dos, les bras et jambes ne doivent jamais se retrouver en extension complète)***
- ***Il faut préalablement à tout exercice musculaire, échauffer vos articulations des pieds à la tête (cou, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles, orteils)***

### **Principes d'utilisation**

***1/ je choisis mon CIRCUIT TRAINING du jour en fonction de mon propre ressenti par rapport à la séance de la veille / tout le monde démarre par un atelier de niveau 1 pour la première séance***

***2/ je note mon évolution sur mon cahier d'exercices***

***3/ je respecte les temps de récupération et les temps de travail / répétitions de chaque atelier***

***4/ j'essaie de faire mieux chaque jour, ou au moins aussi bien que la veille – j'ai réussi quand je progresse d'un niveau lettre par semaine.***

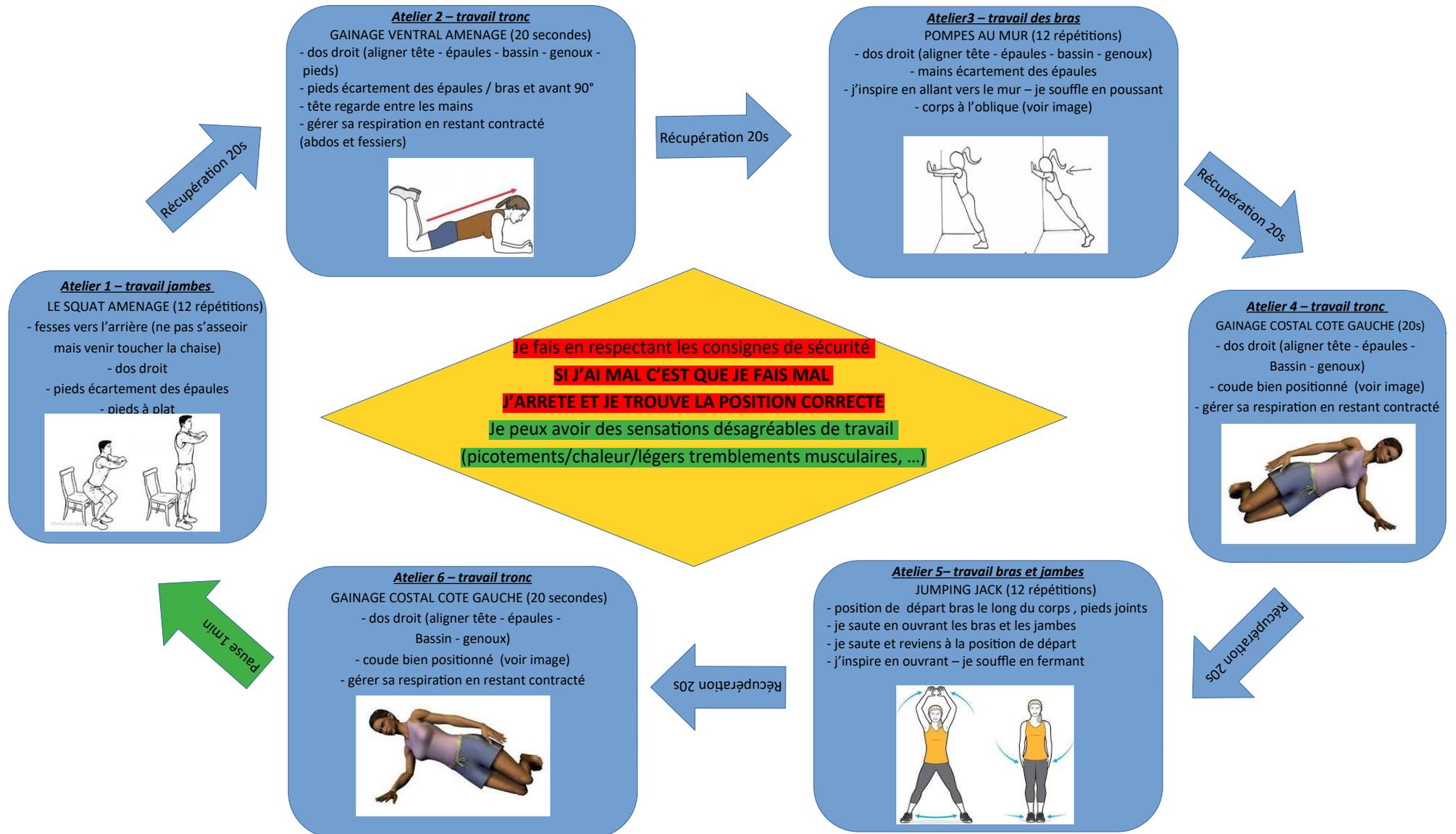
***Chaque séance de travail dure 30 minutes. Avant le circuit vous devez à vous échauffer comme habituellement en EPS : échauffement articulaire, cardio-respiratoire et musculaire. L'objectif est de faire une séance par jour. Pas besoin de matériel (hormis jogging – baskets, serviette, eau, montre) juste un peu d'engagement. Les parents et grands frères, grandes sœurs, nous comptons sur vous pour participer et pratiquer avec vos enfants, petits frères et petites sœurs.***

## SEANCE - 1A

**PRINCIPES :** circuit de atelier 1 à atelier 6 - 10 répétitions OU 20 secondes de travail selon les ateliers - 20 secondes de récupération entre les ateliers

**ATTENTION DE MAITRISER LES MOUVEMENTS POUR NE PAS SE FAIRE MAL : « je fais doucement mais bien » - APRES CHAQUE CIRCUIT JE RECUPERE 1 MIN**

**JE REALISE LE CIRCUIT 5 FOIS**

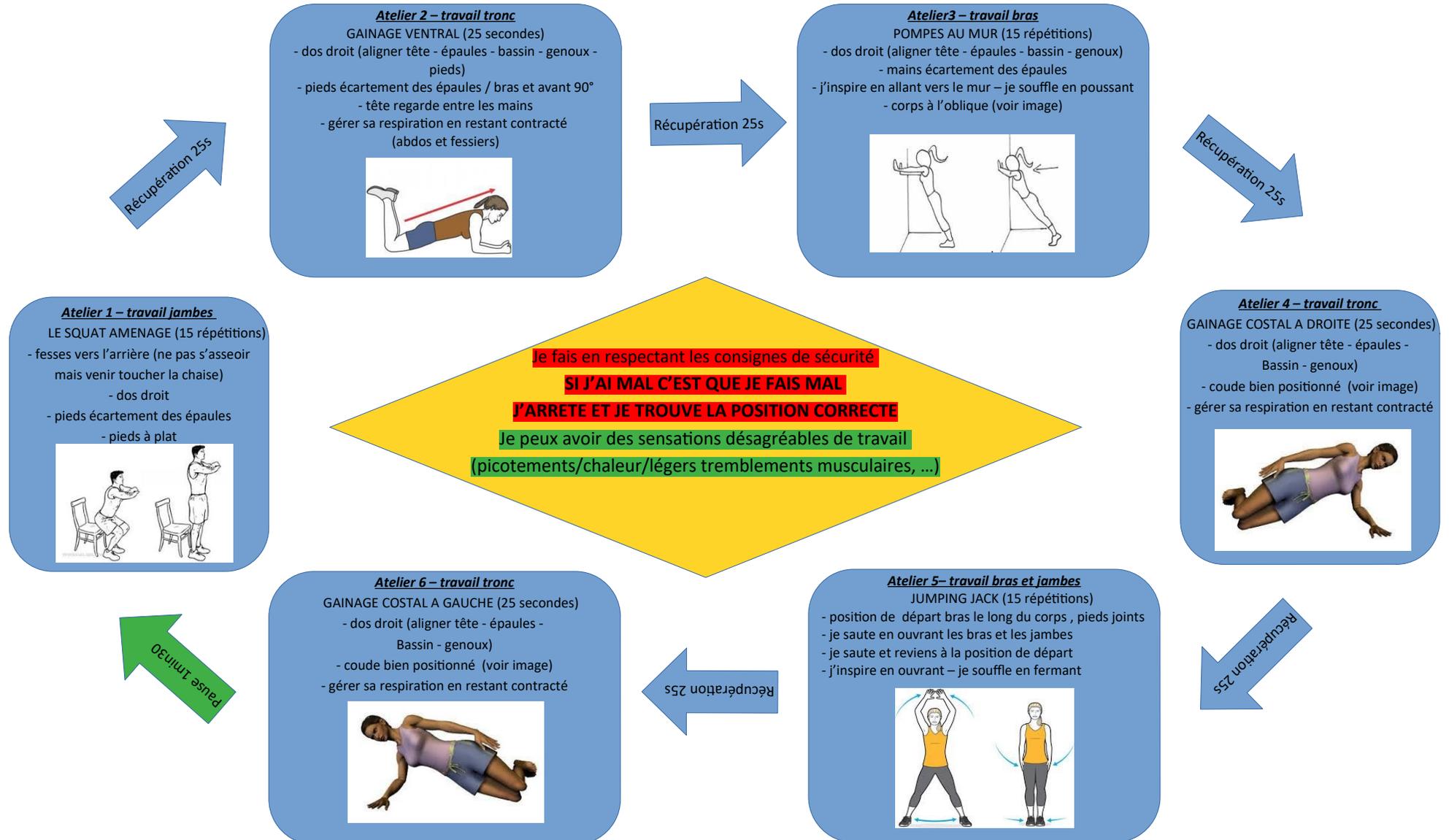


## SEANCE - 1B

**PRINCIPES :** circuit de *atelier 1* à *atelier 6* - 12 répétitions OU 25 secondes de travail selon les ateliers - 25 secondes de récupération entre les ateliers

**ATTENTION DE MAITRISER LES MOUVEMENTS POUR NE PAS SE FAIRE MAL : « je fais doucement mais bien » - APRES CHAQUE CIRCUIT JE RECUPERE 1 MIN 30S**

**JE REALISE LE CIRCUIT 5 FOIS**

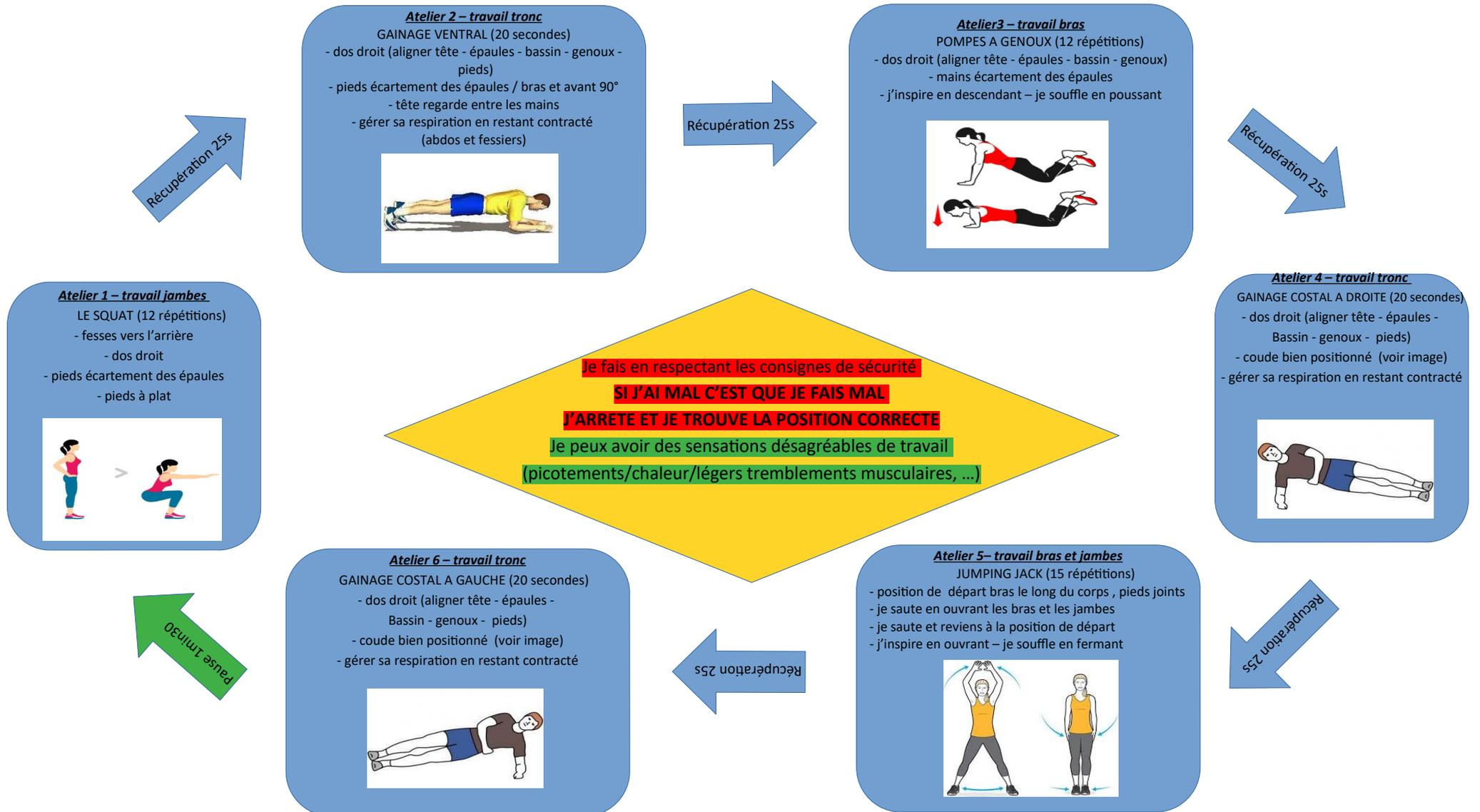


## SEANCE - 1C

**PRINCIPES :** circuit de *atelier 1* à *atelier 6* – 12 ou 15 répétitions OU 30 secondes de travail selon les ateliers - 25 secondes de récupération entre les ateliers

**ATTENTION DE MAITRISER LES MOUVEMENTS POUR NE PAS SE FAIRE MAL : « je fais doucement mais bien » - APRES CHAQUE CIRCUIT JE RECUPERE 1 MIN 30S**

**JE REALISE LE CIRCUIT 4 FOIS**

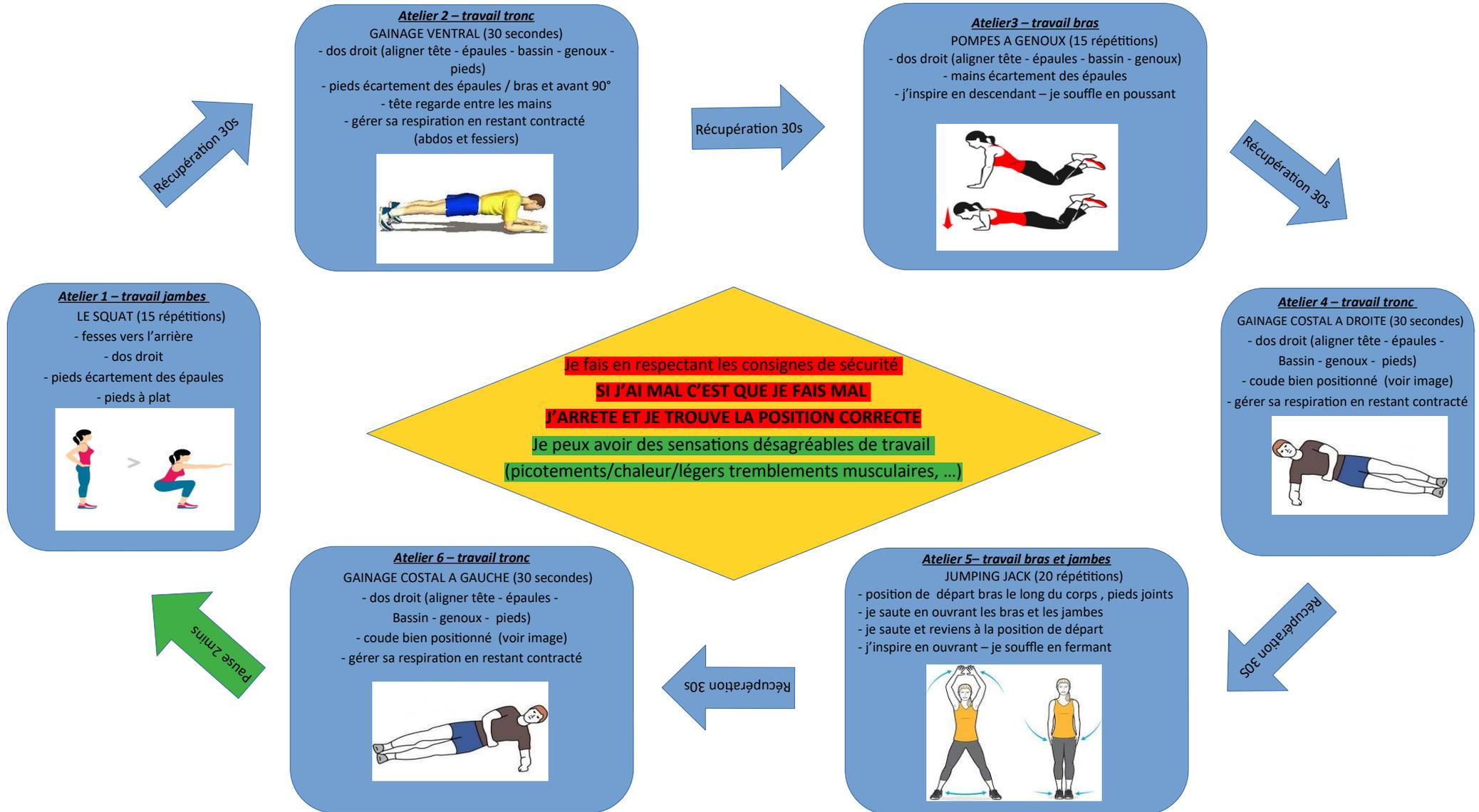


## SEANCE - 1D

**PRINCIPES :** circuit de atelier 1 à atelier 6 – 15 ou 20 répétitions OU 30 secondes de travail selon les ateliers - 30 secondes de récupération entre les ateliers

**ATTENTION DE MAITRISER LES MOUVEMENTS POUR NE PAS SE FAIRE MAL : « je fais doucement mais bien » - APRES CHAQUE CIRCUIT JE RECUPERE 2 MINS**

**JE REALISE LE CIRCUIT 4 FOIS**

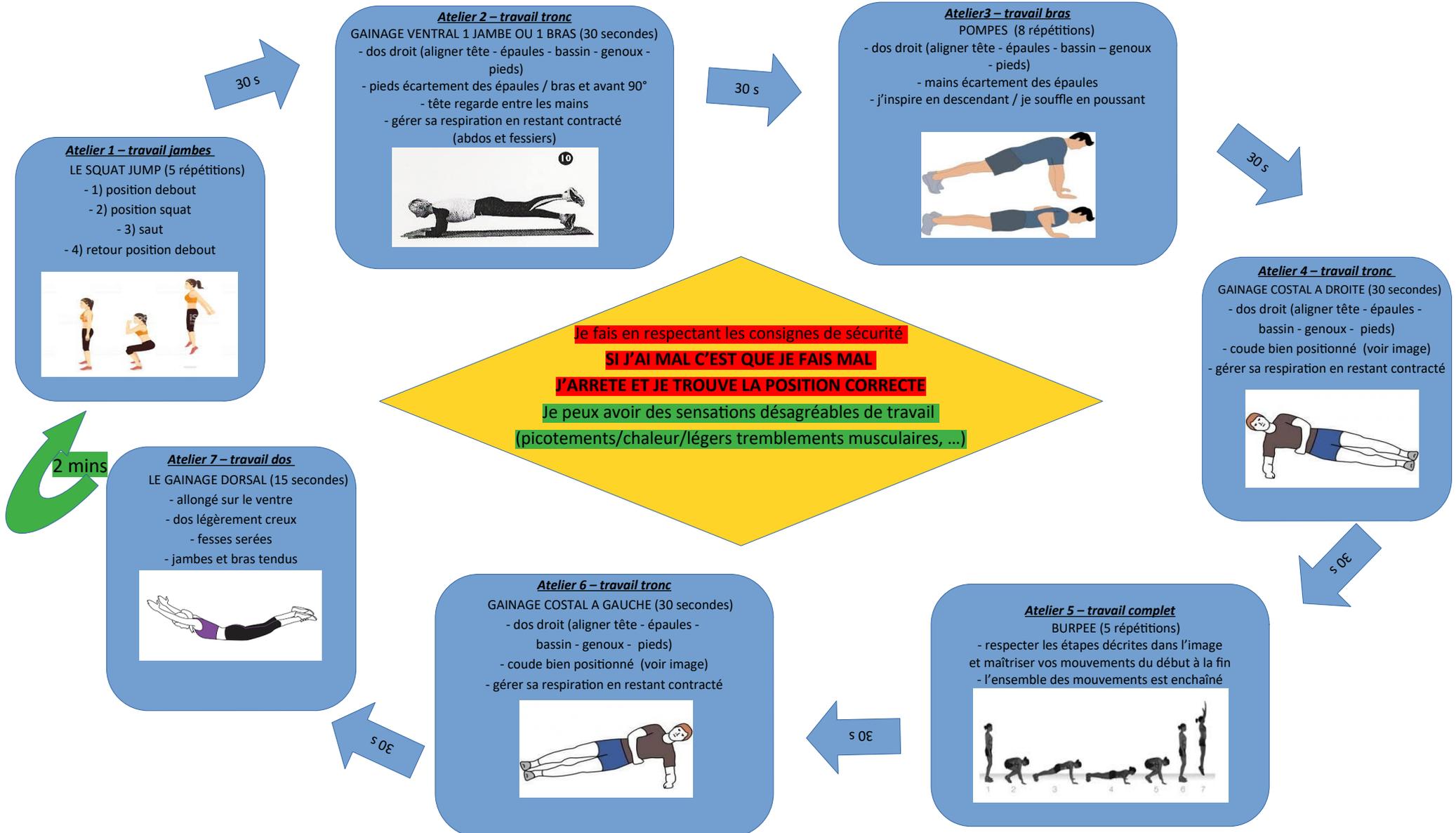


## SEANCE - 2A

**PRINCIPES :** circuit de atelier 1 à atelier 7 – 5 ou 8 répétitions OU un temps de travail selon les ateliers - 30 secondes de récupération entre les ateliers

**ATTENTION DE MAITRISER LES MOUVEMENTS POUR NE PAS SE FAIRE MAL : « je fais doucement mais bien » - APRES CHAQUE CIRCUIT JE RECUPERE 2 MINS**

**JE REALISE LE CIRCUIT 3 FOIS**

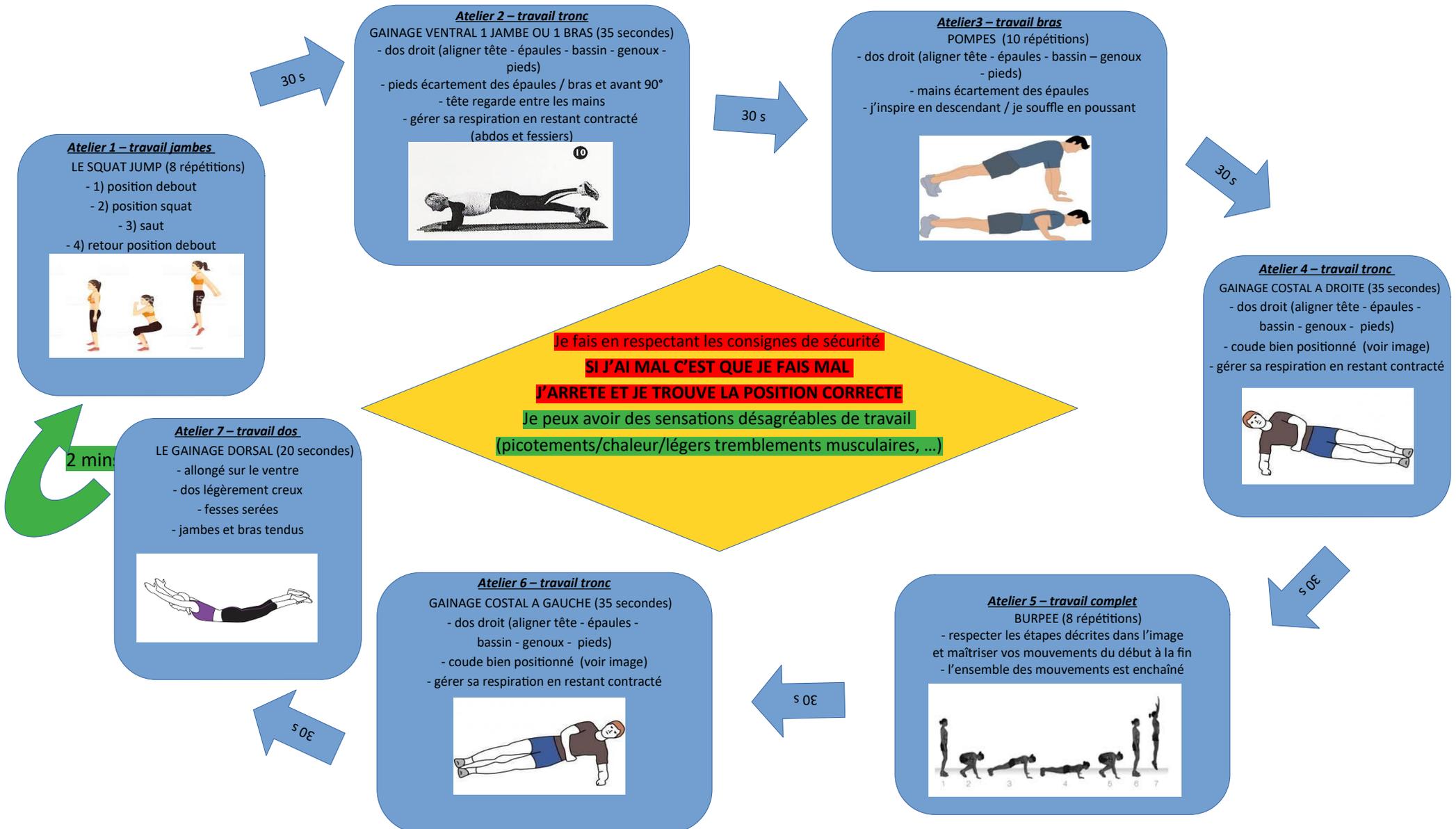


## SEANCE - 2B

**PRINCIPES :** circuit de atelier 1 à atelier 7 - 8 ou 10 répétitions OU un temps de travail selon les ateliers - 30 secondes de récupération entre les ateliers

**ATTENTION DE MAITRISER LES MOUVEMENTS POUR NE PAS SE FAIRE MAL : « je fais doucement mais bien » - APRES CHAQUE CIRCUIT JE RECUPERE 2 MINS**

**JE REALISE LE CIRCUIT 3 FOIS**





## SEANCE - 2D

**PRINCIPES :** circuit de atelier 1 à atelier 7 – 10 ou 15 répétitions OU un temps de travail selon les ateliers - 30 secondes de récupération entre les ateliers

**ATTENTION DE MAITRISER LES MOUVEMENTS POUR NE PAS SE FAIRE MAL : « je fais doucement mais bien » - APRES CHAQUE CIRCUIT JE RECUPERE 2MINS**

