

## Semaine du 13 avril 2020

### Activité pour tous :

- Marcher 30/45 minutes avec sa famille, avec son chien ou seul.
- Racler les feuilles du terrain, des plates-bandes ou le gazon mort pendant 45 minutes
- Faire un tour de vélo avec sa famille/seul 45 minutes
- Jouer au basket dans la rue (si panier de basket) pendant 30 minutes (dans la semaine du 27 avril)
- Bataille d'oreillers (SVP prendre de vieux oreillers)
- Construire des épées en mousse, voici le lien : <http://www.varesdant.com/GN/Trucs/Bricolage/epee.html> et faire une bataille avec celles-ci
- Chaise musicale
- Faire des tirs de hockey sur des cibles ou en mettant une toile (drap) avec des trous
- Aider dans les tâches ménagères : faire l'aspirateur, ménage de ta chambre
- Jouer au tennis sur le mur de l'école
- Construire des cabanes dans les arbres
- Jouer au aki
- Jouer à Just Dance
- Faire des jeux électroniques actifs avec les consoles de jeux
- Vélo stationnaire ou elliptique
- Yoga / étirements

### Sport individuel (intense):

Besoin d'un chronomètre facile à trouver comme application sur ton cellulaire

- Course : 8 minutes de jogging léger, 2 minutes de course moyenne, 2 minutes de course rapide, 2 minutes de jogging léger, 2 minutes de course très rapide, 2 minutes de jogging léger, 5 minutes de marche.
- Vélo : 10 minutes de vélo léger, 3 minutes de vélo moyen, 3 minutes de vélo rapide, 3 minutes de vélo léger, 3 minutes de vélo très rapide, 8 minutes de vélo régressif (diminuer l'intensité progressivement)
- Patin à roulettes : 8 minutes de patin léger, 3 minutes de patin moyenne, 3 minutes de patin rapide, 3 minutes de patin léger, 3 minutes de patin très rapide, 8 minutes de patins régressif (diminuer l'intensité progressivement)

## **Musculation :**

- Échauffement 10 minutes (vélo, jumping jacks, corde à sauter, petit jogging léger) un bon exemple d'échauffement express :  
<https://www.defisante.ca/sites/default/files/tools/Defi-Sante-Aide-memoire-exercices-Cardio-express.pdf>
- Entraînement : Le Centurion (**voir plus bas**)
- Retour au calme 10 min (étirements, vélo, marche, etc.)

### **Le Centurion**

**Niveau facile:** diviser tous les chiffres par 2

**Niveau intermédiaire:** augmenter graduellement les répétitions

**Niveau avancé:** Le centurion!

- 1- 100 squats
- 2- 90 Mountain climbers (position push-up et on change la position des jambes, 1 jambe genou qui vient à l'intérieur 1 jambe qui reste sur la pointe des pieds)
- 3- 80 Jumping jacks
- 4- 70 exercice de mollets (debout les pieds complètement au sol et soulèvement des talons)
- 5- 60 secondes Planche abdominale
- 6- 50 secondes Planche de côté, 25 sec chaque côté
- 7- 40 fentes ou Lunge
- 8- 30 Triceps ou dips (dos au divan, les mains sur le divan, soulever et descendre son corps, les jambes en extension)
- 9- 20 Push-ups
- 10- 10 Burpees (petit saut en l'air et bras en haut de la tête et ensuite se laisser tomber au sol au complet, et se relever)

#### Recommandations

- A) Suivez votre rythme; la qualité de l'exercice est plus important que la quantité.
- B) Écoutez votre corps et allez chercher le renforcement, pas la douleur.
- D) Le centurion est un défi, vous pouvez ajouter un temps pour le faire plus rapidement mais respectez la qualité du mouvement d'abord

## Défi sportif :

- Soccer : jonglerie soit frapper le ballon le plus souvent possible sans qu'il ne touche le sol (Or : 100 Argent : 50 Bronze : 25)
- Volleyball : Faire le plus de touches/manchettes sans faire tomber le ballon par terre (Or : 200 Argent : 100 Bronze : 50)
- Planche : rester en position planche le plus longtemps possible (or : 10 minutes argent : 5 minutes Bronze : 2 minutes)
- Chaise : rester en position chaise le plus longtemps possible (or : 20 minutes argent : 15 minutes Bronze : 10 minutes)

**Activité ludique** : Jouer au jeu serpents et échelles sportif avec sa famille

<b>Victoire!</b> Fait par : Kevin Frongillo / Laterreur		60 10 redressements assis	59 20 secondes danse libre	58 20 jumping jacks	57 10 fentes avant par jambe	56 Pause eau
48 30 sec course genoux hauts sur place	49 20 secondes danse libre	50 15 sauts	51 5 burpees	52 20 secondes planche abdominale	53 10 sauts	54 10 redressements assis
47 10 fentes avant par jambe	46 5 extensions des bras «push-up»	45 10 sauts	44 20 secondes planche abdominale	43 20 jumping jacks	42 30 sec. course genoux hauts sur place	40 15 squats
32 15 squats	33 20 secondes mountain climbers	34 Pause eau	35 10 sauts	36 5 burpees	37 30 secondes de chaise au mur	38 5 extensions des bras «push-up»
31 10 redressements assis	30 20 secondes planche abdominale	29 10 secondes en arabesque	28 5 extensions des bras «push-up»	27 20 secondes mountain climbers	26 20 secondes danse libre	25 30 sec. course genoux hauts sur place
16 10 secondes en arabesque	17 5 burpees	18 10 fentes avant par jambe	19 30 secondes de chaise au mur	20 20 jumping jacks	21 Pause eau	22 20 secondes mountain climbers
15 Pause eau	14 20 jumping jacks	13 15 sauts	12 15 sauts	11 30 secondes de chaise au mur	10 10 redressements assis	9 10 secondes en arabesque
Départ ➔	1 20 secondes mountain climbers	2 5 extensions des bras «push-up»	3 10 sauts	4 5 burpees	6 20 secondes planche abdominale	7 30 sec. course genoux hauts sur place
						8 10 fentes avant par jambe