

# Covid 19 – semaine 1 – 23 au 29 mars

Bertrand Savioz & Michel Maillard

---

**C'EST PAS TRÈS PRATIQUE,  
MAIS, CROIS-MOI, Y A PAS MIEUX  
POUR SE PROTÉGER DU CORONAVIRUS !**



## Cher/ère élève

Le confinement ne signifie pas “ne pas bouger” !... En respectant les règles sanitaires que tu connais (distance sociale, lavage des mains...), nous te proposons quelques exercices à réaliser chez toi et à l’extérieur, tant qu’il est encore possible, afin de te maintenir en forme. Tu trouveras sur le site de l’école, chaque début de semaine :

- Un programme d’exercices que tu pourras adapter à ton niveau.
- Un article sur la pratique du sport, à lire
- Un défi de jonglage

Nous ne sommes bien sûr pas présents pour te contrôler, mais nous comptons sur ton sérieux dans l’exécution de ces exercices. Tu as sûrement bien compris les bienfaits de l’activité physique dans le développement de ton corps. Donc nous te faisons confiance et pensons te retrouver en pleine forme lorsque l’école reprendra ses droits.

# Semaine 1 (23 au 29 mars)

Voilà ci-dessous les exercices à réaliser

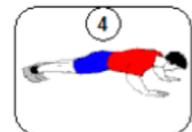
	Durée	Fréquence semaine
<b>Footing</b>	10-20 min	2-3 x
<b>Renforcement musculaire</b>	10 min	5 x
<b>Défi jonglage</b>	5 min	5 x
<b>Lecture</b>	10 min	1 x

## 1. Footing

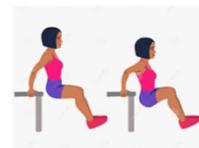
- Tu peux partir courir seul ou à deux, en maintenant la distance.
- Nous te conseillons de faire ton jogging le matin, avant de prendre ton petit-déjeuner.
- Mange un fruit frais avant de partir et bois un bon verre d'eau ou de thé.
- Selon ton niveau essaie de tenir 10 minutes, 20 minutes pour les plus endurants.
- Trouve un parcours autour de ta maison. Si tu habites à St-Maurice, tu peux te rendre sur la piste finlandaise.

## 2. Renforcement Musculaire

- Pompes (15 x)
  - Niveau 1 : en appui sur les genoux et les mains
  - Niveau 2 : en appui sur les pieds et les mains



- Flexions sur une chaise (15 x)
  - Niveau 1 : en appui sur une chaise
  - Niveau 2 : éloigner les pieds de la chaise



- Gainage (30 sec.)



- La chaise (45 sec.)



- Souplesse (touche tes orteils, jambes tendues (20 sec.))



### 3. Défi jonglage

## Jonglage avec 3 balles

Essayez de vous améliorer avec 3 balles. Si vous n'avez pas de balles de jonglage, vous pouvez également utiliser des balles de tennis.

Date

Je peux faire l'exercice 1 avec une balle  
10 fois de suite sans erreurs.

	-
	-
	-
	-

Je peux faire l'exercice 2 avec deux balles  
10 fois de suite sans erreurs en commençant toujours  
avec la balle de couleur verte.

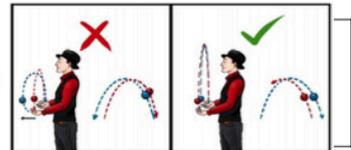
	-
	-
	-
	-

Je peux faire l'exercice 3 avec trois balles en gardant la  
balle bleue dans ma main et en commençant toujours avec  
la balle de couleur verte.  
10 fois de suite sans erreurs.

	-
	-
	-
	-

Je peux jongler 5x avec 3 balles. Chaque balle lancée compte.

-	-
-	-



Je peux jongler 8x avec 3 balles. Chaque balle lancée compte

-	-
-	-

Je peux jongler 12x avec 3 balles. Chaque balle lancée compte

-	-
-	-

Je peux jongler 17x avec 3 balles. Chaque balle lancée compte

-	-
-	-

Je peux jongler 25x avec 3 balles. Chaque balle lancée compte

-	-
-	-

Je peux jongler 40x avec 3 balles. Chaque balle lancée compte

-	-
-	-

Je peux jongler 60x avec 3 balles. Chaque balle lancée compte

-	-
-	-

MON RECORD DE JONGLAGE :

--	--

Je peux lancer une seule balle sous ma jambe tout en jonglant.

--	--

## 4. Lecture :

### Bien bouger pour les adolescent-e-s

L'adolescence, période charnière entre l'enfance et l'âge adulte, est marquée par de nombreux changements : transformations physiques, psychologiques ou encore émotionnelles viennent ponctuer la vie des jeunes. Durant cette phase, nombreux sont les adolescent-e-s qui, pour diverses raisons, s'éloignent du sport. Or, le maintien d'une activité physique régulière est un aspect considérable pour le bien-être physique et mental des jeunes.

### En quoi est-ce important ?

Hormis les nombreuses vertus en termes de santé physique, le mouvement peut avoir un impact positif sur la confiance en soi et la gestion des émotions. Par ailleurs, la pratique d'activités physiques collectives peut offrir aux jeunes l'occasion de développer des relations entre pairs. Ces différents aspects contribuent au bien-être psychique de l'adolescent-e qui traverse une période de changements.

### A quoi faut-il penser ?

Dans une optique de santé, les adolescent-e-s devraient pratiquer, en plus de leurs activités quotidiennes, au moins l'équivalent d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée chaque jour.

Il est courant que les adolescent-e-s s'éloignent de leurs activités sportives de loisirs par manque de motivation ou changement de centre d'intérêt. L'entourage peut jouer un rôle important dans le maintien d'un style de vie actif. Il est essentiel d'orienter les jeunes vers des activités qui leur donnent du plaisir, de leur laisser la possibilité de changer d'activités et d'en expérimenter de nouvelles afin de les encourager à pratiquer des loisirs actifs. Une activité sportive structurée en club peut être une manière de garder la motivation et la régularité notamment grâce à l'effet du groupe.

Afin de bénéficier de bienfaits complets, il est recommandé d'avoir des activités physiques variées. Les activités d'endurance stimulent le système cardiovasculaire, les exercices sollicitant le poids du corps comme résistance renforcent de manière adaptée la musculature, alors que des exercices ciblés et variés sous forme de jeux et de sports sont nécessaires pour développer la coordination.

Dans la mesure du possible, les adolescent-e-s devraient éviter de rester inactifs trop longtemps (devant les écrans par exemple) et interrompre l'inactivité même brièvement pour faire de l'exercice au moins toutes les 2 heures.

## Questions fréquentes (FAQ)

---

### Question

- 1 - *Que faire lorsqu'un-e adolescent-e semble se désintéresser du sport qu'il/elle pratique depuis plusieurs années ?*

### Réponse

L'adolescence étant une période de changements importants tant au niveau physique, psychologique que social, il est possible que les jeunes s'éloignent du sport pour de multiples raisons. Il est important de noter qu'une activité physique suffisante n'est pas atteignable uniquement au travers d'un sport compétitif : il est possible d'être actif au quotidien sans pour autant faire partie d'un club ou d'une association sportive.

La pratique du sport peut changer selon les phases de vie : si durant l'enfance le sport est souvent pratiqué de manière organisée, il est courant qu'à l'adolescence l'activité physique se pratique de façon plus personnelle. Il importe de cultiver chez les jeunes le plaisir de bouger, quelles qu'en soient les modalités. Motiver l'adolescent-e à adopter des comportements actifs au quotidien, comme prendre les escaliers, se déplacer en vélo ou limiter les transports motorisés, est une manière de faire de l'activité physique.

Il est ainsi important de respecter la décision du jeune de quitter le sport pratiqué depuis longtemps si tel est son choix et de l'encourager à trouver son plaisir dans d'autres activités qui lui permettent de maintenir un comportement actif.

### Question

- 2 - *Est-ce déconseillé de faire de la musculation à l'adolescence ?*

### Réponse

Toute pratique sportive entraîne une augmentation de la musculature chez l'adolescent-e. Que ce soit au travers du football, du tennis ou encore de la natation, la musculature se développe en fonction de la manière dont elle est sollicitée. Non seulement les mouvements effectués dans les différents sports feront augmenter la masse musculaire, mais ils participeront également au bon développement de la coordination, de l'équilibre et de la souplesse qui sont des aspects tout aussi importants de la condition physique que la force musculaire.

Bien sûr la musculation ciblée apporte ses avantages en termes de condition physique et n'entraîne pas plus de dangers que n'importe quel autre sport, pour autant que celle-ci soit bien encadrée.

C'est souvent dans un but esthétique que les adolescent-e-s conçoivent et attendent de la musculation des résultats rapides. La croissance n'étant pas terminée à cet âge-là, il est déconseillé de pratiquer la musculation avec des charges lourdes et sans accompagnement par un-e professionnel-le : sans connaissances préalables, un-e adolescent-e à la recherche d'esthétique pourrait mal s'entraîner en ciblant uniquement certains muscles à développer. Une telle pratique peut provoquer des déséquilibres entre des groupes musculaires et ne favorise pas le développement complet des aspects de la condition physique autres que la force et le volume musculaire. Un bon conseil pour commencer un travail de musculation à cet âge est de faire des exercices avec le poids de son propre corps ou avec des charges légères en variant le plus possible les types d'exercices et les muscles sollicités. Dans ce contexte, la musculation est même positive car elle participe au développement d'une ossature solide. Cependant, une telle pratique devrait être envisagée comme un entraînement complémentaire à une activité physique principale.

Source : <https://mangerbouger.promotionsantevaudo.ch/recommandation/adolescent-bouger-plus/>