

# Covid 19 – semaine 2 – 30 mars au 3 avril

Bertrand Savioz & Michel Maillard

## *Pourquoi pratiquer régulièrement une activité physique ?*

Durant ces premières semaines, nous allons t'exposer les bienfaits de l'activité physique sur ta santé. Nous commençons avec son influence positive sur la santé physique :

### Bénéfices sur la santé physique

#### Appareil locomoteur

- force musculaire
- endurance
- coordination
  - acquisition nouvelles compétences
  - amélioration des compétences
- souplesse ??



## Cher/ère élève

Le confinement est toujours d'actualité et tu dois continuer à bouger en respectant les règles sanitaires que tu connais (distance sociale, lavage des mains...).

Nous te proposons une nouvelle série d'exercices à réaliser chez toi et à l'extérieur afin de te maintenir en forme.

La lecture en dernière page est la suite des questions sur le thème : « Bien bouger pour les adolescents-tes.

Continue aussi ta progression en jonglage. A la reprise nous te demanderons de présenter la fiche « jonglage ».

Alors « à tes baskets », maintiens toi en forme, respecte bien les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique !

## Semaine 2 (30 mars au 3 avril)

	Durée	Fréquence semaine
<b>Footing</b>	11-25 min	2 x
<b>Biathlon</b>	10 min	2-3 x
<b>Renforcement musculaire</b>	10 min	2-3 x
<b>Défi jonglage</b>	5 min	5 x
<b>Lecture</b>	10 min	1x

## 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.
- Nous sommes en 2<sup>ème</sup> semaine, si tu as pratiqué la semaine passée, tu peux augmenter la durée, soit 11 minutes (niveau 1) et 25 minutes (niveau 2).
- Trouve un parcours autour de ta maison. Si tu habites à St-Maurice, tu peux te rendre sur la piste finlandaise. Essaie de courir sur des chemins en terre ou herbeux pour soulager tes articulations.

## 2. Biathlon (course / lancer)

Tu peux visionner la vidéo ci-dessous et installer ton parcours de biathlon à l'intérieur ou à l'extérieur et c'est parti !

- Matériel :

*à l'intérieur*

- 3 rouleaux de papier
- 1 corbeille à papier (panier)
- 3 balles ...

*à l'extérieur*

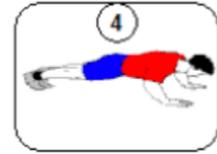
- 3 bouts de bois
- 1 sceau (panier)
- 3 balles ou cailloux...

<https://www.youtube.com/watch?v=K5pLKTwEfvM>

### 3. Renforcement Musculaire

a. Pompes (18 x)

- i. Niveau 1 : en appui sur les genoux et les mains
- ii. Niveau 2 : en appui sur les pieds et les mains



b. Flexions sur une chaise (18 x)

- i. Niveau 1 : en appui sur une chaise
- ii. Niveau 2 : éloigner les pieds de la chaise



c. Gainage (30 sec.)



d. Power-Jack (4x 10-15 répétitions)

<https://www.youtube.com/watch?v=alaZwJE20Ds>



**Power-Jack**

e. Souplesse



**Comment?** Plier les jambes sur la poitrine et les serrer avec les bras. Rouler sur le dos, d'avant en arrière.

**Pourquoi?** Etirer les muscles du dos.



**Comment?** Poser le genou de la jambe postérieure sur le sol et étirer les hanches vers l'avant et le bas. Tenir la position, tout en gardant le dos droit.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des fléchisseurs des hanches et des muscles antérieurs de la cuisse.

**Variante:** placer la jambe avant ou arrière sur un caisson et presser les hanches vers l'avant et le bas.



**Comment?** Debout, jambes écartées, bras tendus à l'horizontale.

Pivoter le haut du corps à gauche, puis à droite, en gardant les pieds fixes. La tête suit le mouvement des bras.

**Pourquoi?** Etirer les muscles profonds du tronc.

## 4. 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.

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

Date	
	-
	-
	-
	-

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

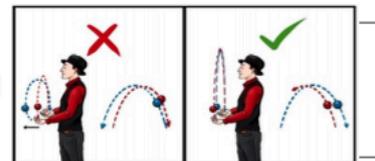
	-
	-
	-
	-

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.

--	--

## 5. Lecture :

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

#### Question

- **3 - Comment réagir si un-e adolescent-e souhaite prendre des compléments alimentaires pour ses entraînements de musculation ?**

#### Réponse

Il est vrai que la pratique de la musculation est souvent associée à la prise de compléments alimentaires. Pourtant ces substances sont souvent inefficaces, voire néfastes pour la santé, mais si certaines sont autorisées lors de compétitions sportives.

Pour les adolescent-e-s, il suffit qu'ils mangent à leur faim, de manière régulière, variée et équilibrée sans se préoccuper des concepts de prise de masse, de régime sec ou autres destinés aux professionnel-le-s de la discipline.

#### Question

- **4 - L'activité physique peut-elle limiter la prise de poids ?**

#### Réponse

L'activité physique est un moyen de limiter la prise de poids car elle a un impact sur la dépense énergétique. En tant que telle, la dépense énergétique liée spécifiquement à la pratique d'une activité physique est assez faible si on la compare à la dépense énergétique d'une journée. Cependant, tout exercice physique contribue à augmenter les dépenses énergétiques, certes pendant l'effort mais également pendant les heures qui suivent. De plus, une activité régulière permet une modification de la composition corporelle, c'est-à-dire une masse maigre plus importante (muscle), ce qui a pour effet d'augmenter la dépense énergétique quotidienne. Une personne entraînée a effectivement un métabolisme de base plus élevé, c'est-à-dire que l'énergie que son corps dépense au repos est plus élevée que celle dépensée par une personne qui ne pratique pas d'activité physique.

Il importe toutefois de noter que l'effet sur le poids corporel n'est pas le bénéfice le plus important. Une activité physique régulière a en effet de nombreux bénéfices sur la santé et il est à noter qu'une personne en surpoids physiquement active a moins de risques en termes de santé qu'une personne inactive sans surpoids.

## Question

- **5 - Est-ce que trop d'activité physique peut nuire à la croissance ?**

## Réponse

Au contraire, il est clairement reconnu que l'activité physique participe pleinement à une bonne croissance chez les enfants et adolescent-e-s. Il faut toutefois veiller attentivement au bon encadrement des jeunes sportifs/ves de haut niveau pour que leurs entraînements soient en adéquation avec leur stade de croissance et qu'ils n'occasionnent pas de surcharges, tant physiques que psychiques. Pour cela, il importe de prévoir une alimentation adaptée et des périodes de repos suffisantes pour optimiser la récupération. Il est ainsi primordial que les jeunes sportifs/ves de haut niveau soient correctement suivis et encadrés par des professionnel-le-s (entraîneurs/neuses et médecins du sport) conscients des spécificités liées à l'âge.