

# Covid 19 – semaine 3 – 6 avril au 10 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 psychique et sociale :

## Bénéfices sur la santé psychique & sociale

### Stabilisateur psycho-social

- image de soi, estime de soi
- stress
- troubles de l'humeur
- anxiété, dépression & tentatives de suicide



### Avoir du plaisir

Création de nouvelles amitiés

Développement de compétences sociales

## 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 de la **nutrition**. Elle s'adresse principalement à tes parents, mais elle est aussi instructive pour toi.

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 3 (6 avril au 10 avril)

	Durée	Fréquence semaine
<b>Footing</b>	11-25 min	2 x
<b>Jeu de l'oie</b>	20 min	2-3x
<b>Souplesse</b>	10 min	2-3 x
<b>Lecture</b>	10 min	1x

## 1. Footing

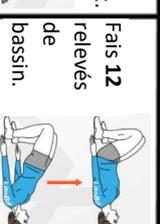
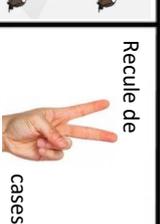
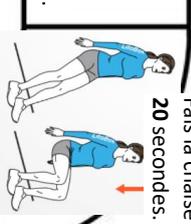
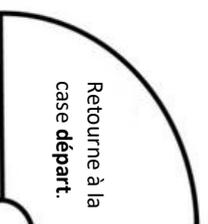
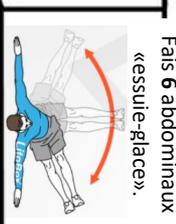
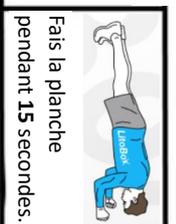
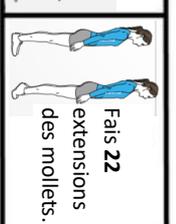
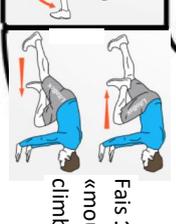
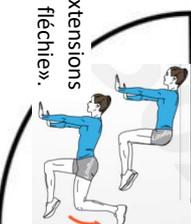
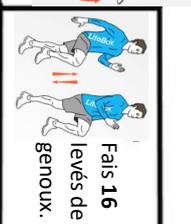
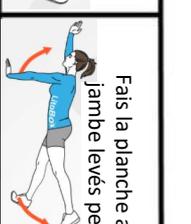
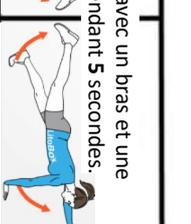
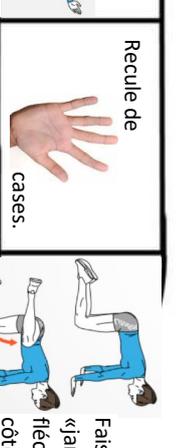
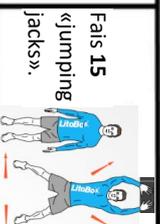
- Tu peux partir courir seul ou à deux, en maintenant la distance.
- Nous te conseillons de faire ton jogging le matin, avant de prendre ton petit-déjeuner.
- Mange un fruit frais avant de partir et bois un bon verre d'eau ou de thé.
- Nous sommes en 3<sup>ème</sup> semaine, si tu as pratiqué la semaine passée, tu peux essayer soit 12-15 minutes (niveau 1) et soit 20-25 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. Jeu de l'oie (2 à 5 joueurs)

### Consignes :

- Un jeu classique et ludique visant à renforcer ta musculature.
- 2 à 5 joueurs idéalement, mais tu peux aussi y jouer seul.
- Le but est de parvenir le premier à la case « Finish » en ayant fait les exercices demandés lorsque tu tombes sur une case.

**Bonne Chance !**

 <p><b>Départ</b></p>		 <p>Fais <b>10</b> squats.</p>		 <p>Fais <b>5</b> pompes.</p>		 <p>Fais <b>6</b> abdominaux.</p>		 <p>Fais <b>12</b> relevés de bassin.</p>		 <p>Recule de <b>2</b> cases.</p>		 <p>Fais la chaise pendant <b>20</b> secondes.</p>	
 <p>Retourne à la case <b>départ</b>.</p>		 <p>Fais <b>6</b> abdominaux «essuie-glace».</p>		 <p>Fais la planche pendant <b>15</b> secondes.</p>		 <p>Fais <b>12</b> «superman».</p>		 <p>Fais <b>22</b> extensions des mollets.</p>		 <p>Fais <b>14</b> «bird dog».</p>		 <p>Fais <b>16</b> «mountain climbers».</p>	
 <p>Fais <b>8</b> extensions «jambe fléchie».</p>		 <p>Fais <b>16</b> levés de genoux.</p>		 <p>Reste <b>15</b> secondes dans cette position.</p>		 <p>Fais la planche avec un bras et une jambe levés pendant <b>5</b> secondes.</p>		 <p>Recule de <b>5</b> cases.</p>		 <p>Fais <b>8</b> levés «jambe fléchie» de côté.</p>			
 <p>Fais la planche sur le côté droit pendant <b>17</b> secondes.</p>		 <p>Recule de <b>5</b> cases.</p>		 <p>Fais <b>12</b> levés de jambe.</p>		 <p>Recule de <b>3</b> cases.</p>		 <p>Fais <b>15</b> «jumping jacks».</p>		 <p>Fais <b>10</b> dips.</p>		 <p>Fais la planche sur le côté gauche pendant <b>17</b> secondes.</p>	
 <p>Retourne à la case <b>départ</b>.</p>		 <p><b>FINISH</b></p>											

### 3. Souplesse



**Comment?** Accroupi, les bras autour des cuisses. Tendre les jambes, puis les fléchir à nouveau, sans lâcher la prise. La tête reste dans le prolongement de la colonne.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des muscles du dos et des ischio-jambiers.



**Comment?** Debout sur une jambe. Avec la jambe libre, dessiner de grands huit, avec une amplitude maximale.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des adducteurs et des abducteurs.



**Comment?** Jambes écartées, fléchir les genoux à droite et à gauche en alternance. La jambe opposée reste tendue, le talon ne décolle pas du sol.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des adducteurs.

## 4. Lecture :

### **Bien manger pour les adolescent-e-s**

L'adolescence est souvent marquée par une remise en question des habitudes alimentaires familiales, celles des pairs et des amis, prenant bien plus d'importance. C'est aussi une période où le jeune fait un pic de croissance important : il prend des centimètres et des kilos en quelques mois. Assurer une alimentation suffisamment diversifiée permet de couvrir les besoins fondamentaux durant cette période de vie.

### **En quoi est-ce important ?**

Le pic de croissance de l'adolescence implique une consommation alimentaire parfois impressionnante : qui n'a jamais vu un-e adolescent-e terminer son repas et revenir vers le réfrigérateur 30 minutes plus tard ?

Comme pour l'enfant plus jeune, une croissance optimale est assurée par la qualité des aliments consommés ainsi que par des quantités adaptées à son âge et à son activité physique.

Il convient ainsi de favoriser une alimentation diversifiée, en proposant des repas et des collations variés en lien avec les produits de saison. La notion de collation (petites quantités d'aliments de bonne qualité nutritionnelle consommées à des moments déterminés en dehors des repas principaux) s'oppose à celle de grignotage (aliments de pauvre qualité nutritionnelle, mangés sans horaire, sans limite et sans faim). Aujourd'hui, le problème de surpoids des jeunes est souvent lié à un grignotage important, ainsi qu'à un manque d'activité physique, plus qu'à des repas trop copieux.

### **A quoi faut-il penser ?**

L'alimentation d'un-e adolescent-e est dans le prolongement de celle de l'enfant ; le/la jeune est simplement amené à faire de plus en plus des choix par lui-même. Les principales recommandations alimentaires sont illustrées par la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition. Si l'équilibre alimentaire est souvent proposé par repas, il s'obtient sur la journée, voire sur la semaine. Les recommandations sont ainsi des objectifs à viser, sans contrainte de les mettre en pratique à tout instant.

Les adultes préparant les repas privilégieront les aliments suivants :

- Proposer une alimentation diversifiée et variée, laisser l'adolescent-e gérer lui-même les quantités, mais en privilégiant les repas au grignotage perpétuel. Arriver à table en ayant faim, manger suffisamment au repas jusqu'à être rassasié permet à l'adolescent-e d'explorer ses sensations alimentaires, d'arriver peu à peu à se connaître et à ne pas manger juste par opportunité.
- Veiller à ce que la consommation de calcium de l'adolescent-e soit suffisante, car le capital osseux se développe jusqu'à 25 ans environ mais pas au-delà. Les produits laitiers sont une excellente source de calcium et sont à privilégier plusieurs fois par jour s'ils sont tolérés.

- Privilégier l'eau du robinet comme boisson de table. Elle est en effet, la boisson la mieux adaptée en cas de soif, la seule à hydrater pleinement. En Suisse, elle est économique, écologique et facile d'accès, il n'y a donc pas lieu d'acheter d'eau minérale en bouteille, sauf exceptions.
- Accorder une petite place aux boissons sucrées (sodas, sirops, boissons énergétiques pour sportifs, boissons énergisantes, jus de fruits sucrés). Faire en sorte que l'eau accompagne les repas pris à domicile et réserver les boissons sucrées aux occasions particulières.
- Proposer plusieurs fois par jour des fruits et des légumes sous différentes formes, en salade, cuits, en tarte, en soupe, en sauce, en purée, en compote, en jus, les possibilités sont infinies. Si le repas de midi pris à l'extérieur en contient peu, le repas du soir reste l'occasion d'en consommer plusieurs.
- Privilégier les moments de repas avec l'adolescent-e afin de pouvoir conserver un regard sur son alimentation ; l'inviter à cuisiner de temps en temps est aussi une façon de le/la préparer à sa vie d'adulte et de l'amener à être responsable du contenu de son assiette.