

Le Service des Sports
pense à vous !



Mathieu

Benjamin

Sylvie

Éric

Emmanuel

Isabelle

Alors que le confinement empêche enfants et adultes de pratiquer leur activité sportive habituelle, toute l'équipe du service des Sports se mobilise pour vous proposer des exercices ludiques pour bouger à la maison. Chaque semaine, jusqu'à ce que la pratique des activités soit à nouveau possible, retrouvez un programme à suivre en famille.

Dans ce numéro, les éducateurs sportifs vous invitent à vous échauffer dans les règles de l'art et à vous amuser avec une séance de cirque.

Alors, on chausse ses baskets, on pousse un peu les meubles, et c'est parti !

L'échauffement

Pourquoi ?

L'échauffement fait partie intégrante de la vie du sportif. Comme son nom l'indique, l'échauffement a pour but d'augmenter la température corporelle. C'est un élément indispensable lors d'une séance de sport pour :

- limiter le risque de blessures,
- améliorer l'efficacité des mouvements,
- se préparer mentalement à l'effort (augmentation de la concentration, augmentation de la motivation, etc.).

Comment ?

Un échauffement bien réalisé doit être progressif, structuré et adapté en fonction de l'objectif ou de la discipline pratiquée. Il doit se composer d'une phase générale et d'une phase spécifique. La durée d'un échauffement varie en fonction du type d'effort qui va suivre (intensité), de la durée de la séance et de la forme du pratiquant. Plus l'effort à produire sera violent (haute intensité), plus l'échauffement doit être complet.

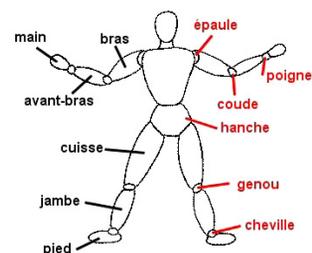


Il n'existe pas d'échauffement universel parfait car celui-ci dépend de nombreux facteurs, mais le respect d'un certain nombre de règles de base permet de diminuer les risques lors de la pratique d'une activité sportive. Il est d'ailleurs important et vivement conseillé de varier son échauffement pour éviter la routine.

Voici quelques indications et les étapes à prendre en compte dans l'élaboration d'un échauffement simple à la maison.

> Échauffement ostéo-articulaire :

Mobilisation articulaire : effectuer des mouvements lents en faisant attention à son placement. Les mouvements ne doivent pas engendrer de douleur.



Il faut mobiliser chaque articulation pendant environ 10 secondes en variant les mouvements et le sens de rotation.

> Échauffement cardiovasculaire :

Durée : 3 à 5 minutes sans s'arrêter : footing, corde à sauter, tapis de course, rameur, vélo d'appartement, etc.



Allez hop hop hop,
c'est parti !



C'est le cirque à la maison

Je prends les foulards de maman



Je lance mon foulard vers le ciel et...

je le regarde se poser sur le sol comme une plume,

je le regarde descendre et je le rattrape avant qu'il ne touche le sol,

je le laisse redescendre et je le rattrape avec ma main quand il arrive devant mon ventre,

je le rattrape avec mon pied, mon dos, mon coude, ma tête...



Je peux aussi prendre plusieurs foulards.



Je peux les lancer à quelqu'un.

Je fabrique mes balles de jonglage



Attention,
pas trop haut !

Je prends une paire de chaussettes hautes et je la roule en boule l'une dans l'autre.

Je lance la balle vers le ciel et je la rattrape

- avec mes mains,
- dans mon tee-shirt,
- avec un chapeau ou ma casquette.

Je pose la balle en équilibre :

- sur ma tête,
- sur le dessus de mon pied,
- sur mon poing fermé.

Je peux aussi :

- poser la balle sur mon poing fermé, la lancer vers le ciel et la rattraper,
- poser la balle sur ma tête, la pencher et la rattraper dans ma casquette,
- trouver de nombreuses autres idées !



Je fais mon spectacle !



Pour ton numéro, enchaîne plusieurs mouvements avec un fond musical.

