



Activités débranchées



Activités physiques

SAINÉ ALIMENTATION :

Il est important de privilégier une alimentation avec des aliments sains.

Suis les recommandations du Guide alimentaire canadien.

Adapte l'alimentation à la dépense énergétique.

HYGIÈNE DE VIE :

Conserve un cycle de sommeil régulier. Pour un enfant, on recommande de dormir de 9 à 11 heures par nuit. Pour un adolescent, ce serait plutôt de 8 à 10 heures par nuit.

Garde une bonne hygiène corporelle. Lave-toi tous les jours, et ce, même si tu restes à la maison.

Limite ton temps d'écran. L'exposition aux écrans comporte des risques de modifications de ton comportement et peut avoir un effet négatif sur ton sommeil.

1 ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE :

10 fentes latérales



10 extensions du mollet (avec ou sans élastique)



10 grimpeurs



10 accroupis



10 levées de jambe en planche



10 touchers des épaules



10 rotations en planche



10 Jack sauteurs



10 redressements assis



10 battements de jambes



10 redressements assis inversés



10 pompes



② COURSE À L'EXTÉRIEUR :

*N'oublie pas de garder une vitesse constante. Il ne faut pas partir trop vite, mais bien adopter une vitesse qui te permettra de compléter ta course.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR DÉBUTANTS :

Semaine 1 : 1 x 5 minutes
Semaine 2 : 1 x 8 minutes
Semaine 3 : 1 x 12 minutes
Semaine 4 : 1 x 15 minutes

PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR INTERMÉDIAIRES :

Semaine 1 : 2 x 5 minutes
Semaine 2 : 2 x 8 minutes
Semaine 3 : 2 x 12 minutes
Semaine 4 : 2 x 15 minutes

PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR AVANÇÉS :

Semaine 1 : 2 x 10 minutes
Semaine 2 : 2 x 15 minutes
Semaine 3 : 1 x 15 min. + 1 x 20 min.
Semaine 4 : 1 x 15 min. + 1 x 25 min.

③ ENTRAÎNEMENT DE MARCHÉ :

Voici quelques exemples d'entraînement de marche :

ÉCHAUFFEMENT (marche lente)	CARDIO (marche rythmée)	RÉCUPÉRATION (marche lente)	DURÉE TOTALE
5 minutes	5 minutes	5 minutes	15 minutes
5 minutes	7 minutes	5 minutes	17 minutes
5 minutes	10 minutes	5 minutes	20 minutes
5 minutes	15 minutes	5 minutes	25 minutes
5 minutes	20 minutes	5 minutes	30 minutes

④ VÉLO OU PATINS À ROUES ALIGNÉES :

Voici quelques exemples d'entraînement à vélo ou en patins à roues alignées :

ÉCHAUFFEMENT (lentement)	CARDIO (cadence rythmée)	RÉCUPÉRATION (lentement)	DURÉE TOTALE
5 minutes	5 minutes	5 minutes	15 minutes
5 minutes	7 minutes	5 minutes	17 minutes
5 minutes	10 minutes	5 minutes	20 minutes
5 minutes	15 minutes	5 minutes	25 minutes
5 minutes	20 minutes	5 minutes	30 minutes

RÉFÉRENCES :

- Pier-Anne Miron Leblond (enseignante en éducation physique et à la santé), *Comment rester actif et en santé durant l'isolement à la maison*, CSPO 2020
- Illustrations : <https://vimeo.com/user44551486>.