En ces temps de confinement et de sédentarité forcés, il est encore plus important de maintenir une activité physique régulière.

 Il s’agit avant tout de lutter contre la perte de tonus musculaire et la prise de poids, mais aussi de combattre le stress et la pression dûs à la promiscuité et à l’angoisse générées par l’épidémie. Il est primordial de vous accorder 1h30 de pratique physique par jour, même de faible intensité, afin de vivre cette période au mieux.

 **Voici le programme :**

**1° 30 minutes de musculation facile par jour**

**CONSIGNES :**

* Se mettre en tenue de sport bien sûr !!! Short ou survêt, chaussures facultatives.
* Si vous avez oublié la forme du mouvement des exos, regardez sur internet ou appelez un ami.
* Réaliser une série de chaque exercice, faire des pauses régulières pour s’hydrater, et refaire une série de chaque exercice.
* Travailler en tonicité, symétrie, amplitude, et penser à la respiration.
* N’oubliez pas les étirements, le soir avant de vous coucher !!!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Exercice** | **Matériel** | **Séries /Répétitions** | **Muscles** |
| **POMPES** |  | 2 séries de 10 | Pectoraux /triceps |
| **GAINAGE VENTRAL** | Chrono et tapis | 2 séries de 45 secondes | Abdos droits |
| **GAINAGE GAUCHE** | Chrono et tapis | 2 séries de 30 secondes | Abdos obliques |
| **GAINAGE DROIT** | Chrono et tapis | 2 séries de 30 secondes | Abdos obliques |
| **CHAISE** | Mur et chrono | 2 séries de 1 minute | Quadriceps |
| **SQUATS** |  | 2 séries de 30 squats | Fessiers |
| **CURLS** | 2 bouteilles d’eau ou soda de 1.5l | 2 séries de 30 curls | Biceps |
| **DIPS** | 1 banc ou chaise basse d’environ 40 cm | 2 séries de 10 dips | Triceps |

**PROGRESSION :**

* Augmenter les séries, les répétitions ou les durées.
* Varier les exercices ; pour un même groupe musculaire, il existe pleins de différentes façons de travailler (exemple pour les abdos droits : remplacer le gainage par des crunchs)

**2° 30 minutes de plein air par jour**

 **CONSIGNES :**

Si vous avez un jardin, une terrasse ou tout extérieur, sortez y au moins ½ heure par jour. Seul(e) bien sûr, enchainez les gammes : talon-fesse, montée de genous, marche arriere, pas chassés, chassés croisés, sauts **APRES avoir trottiner ou marcher rapidement 5 minutes** . Si vous habitez un endroit isolé, footing ou marche dans les chemins autour de chez vous, en évitant tout contact ou proximité.

La corde à sauter doit devenir votre amie la plus intime, autant pour le cardio que pour l’ensemble des groupes musculaires. N’importe quelle corde fera l’affaire.

Une exposition au soleil quotidienne est essentielle au maintien de votre moral et de vos défenses immunitaires, donc s’il vous est impossible d’aller à l’extérieur, faites votre séance de muscu dans la pièce la plus ensoleillée, devant la fenêtre ouverte !

**EN PARALLELE :**

Recherche internet : *la vitamine D et le soleil*

 *Les raisons de pratiquer un sport en extérieur plutôt qu’en salle*

 *Pratique de la corde à sauter*

**3° 30 minutes de danse par jour**

**CONSIGNES :**

Tu ne sais pas danser ? Tu n’es pas le seul ! L’avantage, c’est que chez toi, personne ne te voit ! L’objectif est de bouger sans contrainte, sans jugement, en toute liberté, sur la playlist de tes rêves. Rien de tel pour développer le cardio, la confiance en soi et l’affinement de la silhouette.

Voilà une petite sélection pour bouger :

* Sleaford mods
* Neptune
* Zombie Zombie
* The clash
* Le velvet underground
* Billie eilish
* PNL
* Izia

**POUR MODELE :**

Jeter plus qu’un œil sur les vidéos de ces danseurs contemporains, il en va de votre culture générale, et de vos progrès en danse !

***Isadora DUNCAN/ Fred ASTAIRE/ Pina BAUSCH/Merce CUNNINGHAM/Michael JACKSON/Joaquin CORTES/Blanca LI/ Rudolf NOURREV***

Voilà, bon courage à tous, ne restez pas sur votre canapé et prenez soin de vous ! A bientôt bien sûr.

Mme PERIO , PROF EPS