Bouge Ta Journée !

mars 2020

Explications

Objectifs

30 à 60 minutes par jour

- Rythmer la journée
- Alterner travail scolaire et activités physiques (AP)
- Lien avec préconisations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : *Faire 1h AP par jour*

Organisation mondiale de la Santé

Réveil Musculaire

<u>Pour bien commencer la journée</u>

10 à 20 minutes

- Echauffement articulaire
- Gainage statique (2 exercices)

  3 series 30 secondes chacune

- Gainage dynamique (2 exercices)

  3 series 30 secondes chacune

- Exercices proprioceptifs (1 exercice)

  Manipulations de balle ou ballon (pied et/ou main)

Association sportive
Collège L. Paulin de Muret

Activité Journée

Dans la journée

10 à 30 minutes

Plusieurs exercices au choix :

- Circuit de Cardio Training
- Vélo appartement
- Fractionné (voir document dédié)
- Corde à sauter

Activités à effectuer chez soi, il est important de rester chez soi

Association sportive
Collège L. Paulin de Muret

Pour un retour au calme

Dans la journée

10 minutes

- Etirements longs (20 à 40 s) en se concentrant sur sa respiration (peut se faire en même temps que l'exercice de respiration ci-dessous)

- Exercices de respiration et méditation - cliquez sur l'image suivante (9 min) : https://youtu.be/JRanZ-YQdL4

Association sportive
Collège L. Paulin de Muret

Crée ta propre journée

REVEIL MUSCULAIRE

10 à 20 minutes par jour

Activité Journée

10 à 30 minutes par jour

Retour au calme

10 minutes par jour

Bouge Ta Journée !

mars 2020