

GARDONS LA FORME PENDANT LE CONFINEMENT !

L'OMS, Organisation mondiale de la Santé, recommande 60 min d'activité modérée à soutenue par jour pour les enfants/ados (5 à 17 ans). En cette période de confinement, il n'est pas toujours facile de se motiver. Vous avez la possibilité de suivre chaque jour un cours de 30 min à 10h30 sur France 3 :

<https://www.francetelevisions.fr/et-vous/notre-tele/a-ne-pas-manquer/restez-en-forme-2497>

A Charlemagne, nous avons créé sur notre site internet une page spéciale « confinement/coronavirus » afin de vous partager des conseils ou des sites intéressants pour rester en forme durant cette période compliquée. <https://epscharlemagne.jimdofree.com/conseils-coronavirus/>

Nous vous proposons également de **compléter la petite fiche de suivi** ci-dessous pour nous la retourner dans trois semaines.

Bon courage à tous, et surtout : PRENEZ SOIN DE VOUS ! A BIENTOT !

CIRCUIT TRAINING	<i>Les circuits training ont l'avantage d'être vraiment efficaces. Tout en développant l'endurance, ils sont excellents pour le renforcement musculaire de tout le corps. Vous trouverez de nombreuses vidéos/tutos sur internet. (#Pompes, #abdos, #fessiers, #jumpingjack, #fitness, #gainage, etc.)</i>
PROPRIOCEPTION ET EQUILIBRE	<i>Idéal pour travailler les appuis et développer l'équilibre. Cela permet de limiter le risque de blessure et de gagner en efficacité dans tous les sports! Amusant de se lancer des petits défis en famille...</i>
CORDE A SAUTER	<i>La corde à sauter est un excellent moyen de développer l'endurance et la coordination. En nombre de calories dépensées par heure, c'est le top! Si vous avez un petit jardin ou un balcon, lancez-vous...</i>
JEUX OLYMPIQUES EN FAMILLE	<i>Pourquoi ne pas organiser des petits JEUX OLYMPIQUES en famille? Sur notre site, nous vous avons proposé quelques idées de « sport ». Tout est possible, laissez libre cours à votre imagination!</i>
JONGLAGE	<i>Très simple à mettre en place. Le top pour la coordination du haut du corps. Si vous n'avez pas de balles, prenez des chaussettes en boule par exemple. Mais il est possible de jongler avec n'importe quoi (bouteille en plastique, boule de papier, etc.). Rendez-vous sur le site pour de nombreuses idées de jonglages</i>
DANSE	<i>Une excellente activité facile à pratiquer en cette période de confinement. Idéale pour la coordination. Il existe de nombreux challenges ou chorégraphies à reproduire. (#footshakeChallenge, #zumba, #aeroboxe, etc.). Vous pouvez lancer un défi à un ami, votre famille, etc.</i>
AUTRE	<i>Marche, footing, jardinage, ménage, etc. Une activité physique n'est pas forcément un sport « institutionnel » !</i>

NOM/PRENOM :

CLASSE :

	CIRCUIT TRAINING 	PROPRIO-CEPTION et EQUILIBRE 	CORDE A SAUTER 	JEUX OLYMPIQUES EN FAMILLE 	JONGLAGE 	DANSE 	AUTRE 	DUREE QUOTIDIENNE D'ACTIVITE PHYSIQUE  Si >60 min : BRAVO !!!
EXEMPLE	10 min	8 min	15 min	11 min			Vélo appart' 30min	74min
LUNDI 20 AVRIL								
MARDI 21 AVRIL								
MERCREDI 22 AVRIL								
JEUDI 23 AVRIL								
VENDREDI 24 AVRIL								
SAMEDI 25 AVRIL								
DIMANCHE 26 AVRIL								
LUNDI 27 AVRIL								
MARDI 28 AVRIL								
MERCREDI 29 AVRIL								
JEUDI 30 AVRIL								
VENDREDI 01 MAI								
SAMEDI 02 MAI								
DIMANCHE 03 MAI								
LUNDI 04 MAI								
MARDI 05 MAI								
MERCREDI 06 MAI								
JEUDI 07 MAI								
VENDREDI 08 MAI								
DATE LIMITE POUR LE CONCOURS DU LOGO DE L'AS								